

◆ 最新健康百科丛书



家庭健康食谱

JIATINGJIANKANGSHIPU

王振华
编著



中国言实出版社

总策划：七彩文化
责任编辑：张青
责任校对：刘涛
封面设计：黑马工作室



- ◆ 家庭健康食谱
- ◆ 认识自己的身体
- ◆ 美容美发美体
- ◆ 四季养生
- ◆ 家庭卫生常识
- ◆ 家庭急救护理
- ◆ 用药常识与就医指南
- ◆ 家庭环境与居家卫生
- ◆ 百病早知道
- ◆ 心理健康咨询

ISBN 7-80128-639-1



9 787801 286390 >

ISBN7-80128-639-1

总定价：240.00元（全10册）

家庭健康食谱

王振华 编著



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健康食谱 / 王振华编著 - 北京: 中国言实出版社, 2005.02
(最新健康百科丛书)

ISBN 7-80128-639-1

I. 家...

II. 王...

III. 保健 - 食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 138360 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924761 64924716

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs263.net

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市东方印刷厂

版 次: 2005 年 04 月第 1 版 2005 年 04 月第 1 次印刷

规 格: 850 × 1168 毫米 1/32 总印张 98

总 字 数: 2040 千字

定 价: 240.00 元 (全 10 册)

前 言

人每日必须吃饭、喝水，这是因为：(1) 人从出生后要继续成长。(2) 人必须每日活动、劳动和学习，必须消耗热能。人从饮食中获得热能补充，才能保持热能平衡，使工作学习有充沛精力，保障身体健康。也许有人认为：“一日三餐，照吃不误，有什么可讲究。”其实“吃”也是一门科学。不仅要吃得饱，而且要吃得符合生理需要和卫生要求。否则轻则可以致病，重则可以丧命。1980年我国城市人口糖尿病的患病率约为1%，到1994年患病率即增加一倍以上。为什么？就是与吃有关。要保持身体健康，人人必须具有这方面的知识。

这本《家庭健康食谱》既有营养学的基础知识，又有不同人群的食谱推荐，为您合理安排家人的膳食提供了良好的建议。

愿本书的普及能够促进您和家人的健康。

愿您吃得快乐，活得快乐！

编著者

2004年12月

目 录

第一章 人体营养素与膳食建议	(1)
人体基本营养素	(1)
膳食中营养素的计算单位	(10)
每 100 克食物营养成分简表	(12)
各类食物的营养价值	(13)
食物营养含量之最	(19)
营养学家推崇的十种食品	(20)
世界各国的膳食指导方针	(21)
中国的膳食指南	(22)
膳食宝塔“4+1”方案	(24)
合理营养摄取	(25)
进食保健	(29)
每日膳食中营养素供给量表	(30)
健康饮食新观念	(38)
第二章 食物烹调与营养健康	(40)
食物烹调的基本原则	(40)
食物的合理烹调方法	(41)
食物的合理利用	(42)
烹调方法对食物营养的影响	(45)
烹调中营养素的保持	(46)

食物烹调禁忌种种	(49)
我国古代饮食禁忌	(57)
第三章 少儿营养与食物保健	(59)
1~3 岁幼儿的营养需	(59)
1~3 岁幼儿的饮食特点	(60)
1~3 岁幼儿一日膳食推荐	(63)
1~3 岁幼儿可选择的食谱	(63)
4~6 岁幼儿的营养需要	(80)
4~6 岁幼儿的食物供应量	(81)
4~6 岁幼儿选用的食谱	(83)
7~15 岁学龄儿童的膳食特点	(88)
7~15 岁学龄儿童的膳食安排	(89)
7~15 岁学龄儿童选用食谱	(92)
第四章 孕产妇营养食谱	(98)
孕期的营养需要	(98)
孕妇一日膳食安排	(99)
孕妇应掌握的膳食原则	(100)
孕妇饮食的 4 个建议	(101)
孕妇营养食谱推荐	(102)
产妇的营养需要	(119)
产妇营养调理的 5 个要点	(120)
产妇应节制和需要的食物	(122)
哺乳期妇女一日饮食摄取量建议	(124)
产妇早餐宵夜营养食谱	(124)
产妇中晚餐营养食谱	(126)
产妇可选用的营养食谱	(128)

第五章 老年人营养与健康食谱	(136)
老年人的科学饮食	(136)
老年人的饮食保健原则	(137)
老年人的膳食应注意的问题	(140)
老年人的一日三餐建议	(142)
老年人膳食应遵循的原则	(143)
女性更年期的饮食调养	(144)
男性更年期的饮食安排	(146)
老年人饮食习惯禁忌	(148)
老年人的健康食谱	(152)
第六章 家庭保健食谱集锦	(168)
养生保健食品	(168)
油焖香菇冬笋	(172)
糖醋拌黄瓜	(173)
素蟹黄	(173)
金钩白菜	(174)
奶油拔白菜	(175)
辣子炒白菜	(176)
清炖木耳香菇	(176)
炒黑白菜	(177)
鸡血蕨菜汤	(178)
银芽冬菇丝	(179)
炒芥菜鸡片	(179)
拌芥菜	(180)
苦瓜凉拌	(181)
怪味苦瓜	(182)

芙蓉番茄·····	(183)
腌西红柿·····	(184)
姜汁菠菜·····	(185)
姜汁瓜皮条·····	(186)
芝麻菠菜·····	(186)
蜜三果·····	(187)
珊瑚莲藕·····	(188)
糖醋茄夹·····	(189)
翡翠白玉羹·····	(190)
杏仁豆腐·····	(191)
虾仁豆腐脑·····	(192)
肉丝豆腐汤·····	(193)
什锦煮干丝·····	(193)
清炖萝卜·····	(194)
金钩芹菜·····	(195)
苡仁酿冬菇·····	(196)
肉类保健食谱·····	(196)
首乌鸡·····	(196)
五圆鸡·····	(197)
五子鸡·····	(198)
咖喱牛肉·····	(200)
烧牛膝蹄筋·····	(201)
栗子焖羊肉·····	(202)
栗子炒嫩鸡·····	(203)
荷叶粉蒸鸡·····	(204)
陈皮牛肉·····	(205)
菠萝滑牛肉·····	(206)
合川肉片·····	(207)

五香牛肉	(208)
茶香牛肉	(209)
茄汁肉片	(210)
芙蓉肉片	(211)
红烧牛蹄筋	(212)
清炖牛肉汤	(213)
干煸牛肉丝	(214)
清炖羊肉	(215)
爆炒羊肉丝	(215)
干烧狗肉	(216)
炒猪肝	(217)
炒猪心	(218)
炒腰花	(219)
莲子鸡丁	(220)
鸡丝银耳	(221)
海带炖鸡	(222)
水产类保健食谱	(222)
海参豆腐	(222)
清蒸甲鱼	(223)
当归焖甲鱼	(224)
糖醋带鱼	(225)
鲫鱼塞肉	(226)
萝卜丝氽鲫鱼	(227)
鲤鱼汤	(228)
 第七章 常见疾病的饮食原则及食谱举例	 (229)
心肌梗塞	(229)
心力衰竭	(230)

急性肝炎·····	(231)
慢性肝炎·····	(234)
结核病·····	(235)
急性胃炎·····	(237)
急性胆囊炎·····	(238)
慢性胆囊炎·····	(239)
脑血管病·····	(241)
便秘·····	(243)
肥胖者·····	(245)
肥胖症·····	(246)
慢性支气管炎·····	(248)
慢性肾炎·····	(249)
高血压·····	(250)
贫 血·····	(253)
老年痴呆·····	(254)
糖尿病·····	(255)
防病、康复的食品一览表·····	(256)

第一章

人体营养素与膳食建议

人体基本营养素

人体基本营养素，维持健康必需物质。

1. 蛋白质 健壮身体的材料。

蛋白质、碳水化合物、脂肪为人体必需的三大营养素。蛋白质是制造肌肉、骨、皮肤、毛发、血液、激素、酶、免疫物质必需材料之一。蛋白质还具有促进成长，发达智能，给精神以活力，帮助消化吸收，促进脂肪代谢，防止皮下脂肪积累的作用。蛋白质进入体内后被各种酶分解转化为氨基酸而被吸收，摄取量约 30% 作为热量源使用。一天的必要量为男性 70 克，女性 60 克。含蛋白质量多的食品有：乌贼、金枪鱼、鲑鱼的生鱼，牛（大腿）肉，猪（里脊）肉等。

蛋白质缺乏时会出现大脑活动低下、贫血、血管壁脆弱化、脑卒中、脂肪肝、精力下降、皮肤粗糙等症状。成长期青少年以及运动员需要的蛋白质要比一般成人多。摄取蛋白质过剩时蛋白质被排泄于体外，这时需要大量的钙，因此将成为骨质疏松的原因。肾功能低下的人应该十分注意。

蛋白质是由 20 种以上的必须氨基酸结合而组成的。氨基酸在人体内也可合成，但有 8 种氨基酸，名为必须氨基酸在体内不能合成，因此必须每日摄取。只缺一种也不能合成构成人体的蛋白质并只能发挥八种中的最低含有量的作用。

肉类、鱼类含有的动物性蛋白质中的必须氨基酸的组成较均

衡，因此属于良质蛋白质，其特点是吸收率良好。但也含有不少胆固醇和脂质，因此需要注意。为了预防成人多发病和肥胖，在煮、烤等烹调方法上需要多设法除去脂肪。豆类 and 谷类含有的植物性蛋白质中有的缺乏 1~2 种必须氨基酸，但大豆以及粗米含有的必须氨基酸较均衡。饮食时应注意把植物性蛋白质和动物性蛋白质搭配好。

2. 脂质（肪） 高效率的热量源。

脂质是三大营养素中热量最大的热量源，一克热量为 9 卡，为碳水化合物和蛋白质的 2 倍。摄取多余的脂质作为体脂肪蓄积于体内。脂质常被人看成为导致肥胖的敌人，但实际上脂质可造成胆汁、副肾皮质激素、性激素是帮助脂溶性维生素 A、维生素 D 的吸收等不可缺少的营养素。

人每天需要脂质约 50 克，脂质一般占每天需要热量的 25~30%，但患有动脉硬化的人控制在 20% 以下为宜，猪肉末、牛肉末、鸡肉末、鲑鱼，秋刀鱼等的脂质含量大。生活中摄取动物性和植物性脂质约略相等比较理想。

如果缺乏脂质时，可出现维生素 A 缺乏症状，如眼疾患、抵抗力低下、伤口愈合迟缓、皮肤干燥、全身疲倦等，也可出现维生素 D 缺乏症状，如骨质发育不良，骨质疏松症等。

如果摄食脂质过多，可使肥胖发展，将会引起种种成人多发病，如高血压、糖尿病等。

脂质中积累在动植物的中性脂肪通常称为“脂肪”，它由多数脂肪酸构成。脂肪酸可分“饱和脂肪酸”和“不饱和脂肪酸”两种。肉类、牛奶里含有饱和脂肪酸多，在体内成为造成胆固醇的材料。胆固醇又可形成细胞膜或者制造胆汁酸、激素。如果摄取饱和脂肪酸过多，可促进动脉硬化症而引起脑卒中、心肌梗塞。

另一种脂肪酸，不饱和脂肪酸在青鱼和植物性脂肪里含得

多。由于它具有减少血液中胆固醇的作用，预防血栓形成有功效。

不饱和脂肪酸不能在人体内合成，必须从食品摄取，称为“必须脂肪酸”，它们为亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸三种，但只摄取其中的一种亚油酸，其他两种就可以在体内合成。但摄取亚油酸过多时有可能促进血栓形成。不饱和脂肪酸一旦接触空气则变化为有害的过氧化脂质，会成为癌或老化的原因。因此应同时服会带有抑制氧化作用的维生素。

3. 炭水化合物 必须热量源，大脑的热量源。

主要的热量源炭水化合物是在体内分解为二氧化碳和水的过程中放出热量。没有被利用而剩下的炭水化合物在体内作为中性脂肪储存下来。有些人为了减肥过度控制炭水化合物的摄取，可是应该知道炭水化合物还有这样的功能，即参与肌肉运动以维持体温，做为糖原储存于肝脏，分解酒精，防止皮肤粗糙，成为疾病治愈能力等。人体一天所需要的热量的60%由摄取炭水化合物来供给，男性约410克，女性约330克。炭水化合物含量多的食品有荞麦、意大利面、中华面、小麦粉、白米等。

如果体内糖质不足就把蛋白质分解作为热量使用，因此会使体力下降而疲倦。此外，由于储存于肝脏的糖源要还原为葡萄糖，使肝脏的负担增加引起皮肤粗糙。相反，摄取炭水化合物过多时可成为肥胖病，成为高血压、高脂血症、糖尿病、虫牙等疾病的原因。

根据分子量的大小，炭水化合物可分3种：(1) 葡萄糖、果糖等小分子的“单糖类”；(2) 如乳糖、麦芽糖等二个单糖类结合的“二单类”；(3) 淀粉、糖源、食物纤维等多个的单糖类结合的“多糖类”。

由于炭水化合物以单糖类的形式被吸收，因此水果、蜂蜜等单糖类容易吸收，对身体没有什么负担。但由于好吸收，易变成

皮下脂肪为它的特点。葡萄糖为大脑的重要的热量源，但不能储存于脑内，因此过度的减肥造成碳水化合物不足时可引起意识障碍的危险。白米、白薯等多糖类比单糖类吸收率差，一般摄取多的仍是淀粉。果糖、砂糖的一天摄取量 50 克以内为宜。淀粉由唾液和胃液分解转化为葡萄糖后方被吸收。

4. 维生素 A 可预防癌。

维生素 A 对视觉功能起重要的作用，对夜盲症有功效。为形成皮肤粘膜以及维持齿龈、毛发、骨骼的健康，维生素 A 是非常重要的。最近作为可预防癌发生的维生素又引起人们的注意。维生素 A 的一天必要量为男性 2000 国际单位，女性 1800 国际单位。鳗鱼和鸡、猪、牛的肝、萤火虫贼、蒿子菜、韭菜、小白菜、胡萝卜、菠菜等的维生素 A 含有量较大。

含在绿黄色蔬菜中的胡萝卜素，在体内小肠壁、肝脏被分解成为维生素 A 后被吸收。经加热或冷冻后损失较少为维生素 A 的特点，用油烹调则维生素 A 的吸收好。

缺乏维生素 A 则易患支气管炎、感冒、流感等呼吸道疾病，也影响消化吸收而可出现溃疡症状。由于维生素 A 为脂溶性，过剩的，不被和尿一起排泄。做为食品摄食的维生素 A 一般不成问题，但做为药品摄取过量则可引起疲劳感、恶心、脱毛、皮肤粗糙等症状。

5. 维生素 B₁ 能消除疲劳。

维生素 B₁ 被称为热量维生素，因为它是碳水化合物成为热量时必要的维生素。维生素 B₁ 还有提高神经肌肉作用的功能。一天的必要量，男性 1.0 毫克，女性 0.8 毫克。含有维生素 B₁ 多的食品有猪的里脊和大腿肉、鳗鱼、鲑鱼、粗米、蚕豆、凤梨（菠萝）等。

习惯于不吃早点的人或者偏食的人易成为维生素 B₁ 不足者。运动员、重体力劳动者、吃甜食多的人，特别需要注意摄取充分

的维生素 B_1 。由于维生素 B_1 为水溶性，水洗食品时应尽可能迅速一些，以避免流失。加热时维生素 B_1 也易被破坏。含有维生素 B_1 的食品应在新鲜的时候食用。贝类、乌贼、螃蟹、山菜含有破坏维生素 B_1 的酶，但经加热可减弱酶的作用。如果缺乏维生素 B_1 则会出现精神不安、手足麻木、情绪紧张、疲劳、倦怠感、气短、食欲减退、苦夏、脚气等症状。摄食过多也不出现副作用，但不积累在体内，因此有必要每日摄取它。

6. 维生素 B_2 可预防动脉硬化症。

维生素 B_2 为蛋白质、脂质、碳水化合物的代谢不可缺的维生素，特别是脂质代谢时起重要的作用。因此可防止身体脂肪的累积以避免肥胖。因为还具有帮助细胞再生的作用，可制造健康的皮肤、头发和指甲。由于它能使体内过氧化脂的滞留造成困难，对预防动脉硬化症有功效。患糖尿病、溃疡病、烦恼多的人，应努力积极地多摄取维生素 B_2 。一天的必要量，男性 1.4 毫克，女性 1.1 毫克。维生素 B_2 含量多的食品有：鳗鱼、肝、牛奶、奶酪、纳豆、鸡蛋、菠菜等。维生素 B_2 易溶于水，比较耐热和酸，但不耐光，特别是紫外线，因此应避免受太阳光晒。如果缺乏维生素 B_2 ，皮肤和口唇变粗糙，出现角膜炎、结膜炎、眼睛疲劳、口唇炎、口腔炎、齿龈溃疡症状。此外，脂肪的代谢也受障碍，脂肪累积于血液或肝脏，使肝功能下降。与维生素 B_1 同样有必要每日摄取，不必担心出现维生素 B_2 过剩症。

7. 其他维生素 起身体润滑油的作用。

维生素 B_6 具有促进蛋白质、脂质的代谢和吸收、强化皮肤、缓和四肢神经炎、防止老化的作用。一天的必要量 3~4 毫克。维生素 B_6 含量多的食品有：肝、酵母、胚芽、牛奶、肉类。如果缺乏维生素 B_6 ，可出现皮炎、贫血、自闭型忧郁病等症状。

维生素 B_{12} 除具有促进氨基酸合成蛋白质以及合成红血球外，还有防止肝脏疲劳和神经疲劳的作用。一天的必要量 2~3 毫克。

维生素 B₁₂ 含量高的食品有：肝、鸡蛋、牛奶、牡蛎、青鱼等。如果人体缺乏维生素 B₁₂ 时可出现贫血和脑障碍。

叶酸，是与维生素 D₁₂ 同样可制造红血球的必须维生素，具有改善母奶的排出，预防贫血和食物中毒的功效。一天必要量 400 毫克。如果缺乏叶酸会出现恶性贫血、舌炎、口腔类、腹泻等症状。

泛酸是脂质代谢必须的物质，具有强化对感染症的抵抗力，消除疲劳，增强精力的作用。一天必要量 10 毫克左右。与叶酸相同，在酵母、肝、肉类、鸡蛋、牛奶、蜂王浆里含量多。如果缺乏泛酸可出现头痛、皮炎症状，易感冒。

8. 维生素 C 可预防成人多发病。

维生素 C 具有强化毛细血管、皮肤、骨、齿、腱等结合组织，预防坏血病，提高对病毒和细菌的抵抗力，预防感冒，防止雀斑、斑点以及健美皮肤等作用。维生素 C 的抗胆固醇的作用有预防动脉硬化症、脑卒中等成人多发病的功效。维生素 C 的制癌作用同时引起人们的注意。一天的必要量 50 毫克。维生素 C 含量高的食品有：木瓜、橙子、柿、草莓、猕猴桃等水果以及白薯和洋白菜、小白菜、菠菜等蔬菜。

维生素 C 为水溶性，加热后易被破坏，加热烹调的破坏率 50~68%。考虑其破坏率摄取必要量 2~3 倍的量为合适，不必担心过量，特别是重体力劳动者、运动员、常处于精神负担重的人、服用阿斯匹林和副肾皮质激素的人有必要摄取维生素 C 足够量。如果缺乏维生素 C，可出现骨齿形成不全、易骨折、皮肤粘膜易出血、创伤恢复欠佳、疲劳感、脱力感等症状。

9. 维生素 D 促进钙的吸收。

维生素 D 具有提高钙磷的吸收、促进钙磷沉着于骨内的作用。特别是从食物中直接吸收钙比较困难，维生素 D 在这方面可以有效地起作用。和维生素 A、C 一起摄取有预防感冒的功

效。一天的必要量为 100 国际单位。维生素 D 含量高的食品有沙丁鱼、鲑鱼、秋刀鱼等青鱼类、鲫鱼、干蘑菇等。

不通过食品，只接受紫外线照射，在体内也可合成维生素 D，因此适当地晒太阳可获得需要量的维生素 D。较少晒太阳的人，日照量少的季节，妊产妇、授乳妇、更年期妇女、老年人、成长期儿童应多摄取维生素 D。如果维生素 D 不足，易产生烦躁不安状态，易骨折，易患骨软化症、骨质疏松症，如果摄取过多的维生素 D，可出现食欲不振、恶心、体重减少等症状，但一般的日常饮食不必担出现过剩症。

10. 维生素 E 还童维生素。

老化的原因至今未解明，但脂肪的氧化确为其原因之一。脂肪的氧化是老人斑出现的原因，也可引起动脉硬化症等各种成人多发病。维生素 E 被称为还童维生素的原因是因为它可以抑制脂肪的氧化现象。维生素 E 还可以改善血液循环和预防寒冷症。维生素 E 在人体内不能合成。由于维生素 E 易氧化，不耐热，应尽可能摄取含维生素 E 较多的生鲜食品。人体对维生素 E 一天的需要量为 7~10 毫克。维生素 E 含量高的食品有：鳗鱼、乌贼、虾、菠菜、南瓜、白薯等。

如果缺乏维生素 E，皮肤会变脆弱并易得成人多发病。酒量大的或重吸烟者，应积极地多摄取维生素 E。作为食品吃维生素 E 过量一般无副作用，但吃维生素 E 丸或片剂注意适量。

11. 钙：造骨和齿。

钙除形成和维持骨骼牙齿外还参与蛋白质铁的代谢，血液凝固、激素的分泌、细胞分裂、免疫功能都需要钙。如果不进行运动，钙就不能蓄积于骨内。做适当的运动同时吃维生素 D 方可提高钙的吸收。一天的必要量 600 毫克。含钙量高的食品有：乾沙丁鱼、公鱼、泥鳅、奶酪、虾米。但吸收率最好的为牛奶，50~70%。这是因为牛奶所含的蛋白质和乳糖促进钙的吸收，同时

维生素 A 和 B₂ 可提高钙的效果。

由于日本的土壤由火山灰土组成，农作物几乎不含钙，日本很多人处于慢性钙缺乏状态。缺乏钙时可出现佝偻病、骨质疏松症、高血压病、动脉硬化症、慢性疲劳、过敏、皮肤粗糙，情绪不稳定等症状。成长期儿童和更年期女性应积极摄取钙。过剩的钙，可排泄于体外。

12. 铁 预防和改善贫血。

铁为合成血色素必需的营养素，具有预防和改善贫血，增强抵抗力、防止疲劳、促进成长的作用。铁不易吸收，女性因月经的关系，容易缺乏。有胃溃疡、痔疮伴出血患者亦易出现铁缺乏，因此这些人有必要充分摄取补充铁。维生素 C 可提高铁的吸收率，相反，茶、咖啡所含的鞣酸以及食物纤维可阻碍铁的吸收，因此需要引起注意。一天的必要量，男性 10 毫克，女性 12 毫克。含铁多的食品有：肝、鲍鱼、鲑、鳗鱼、荞麦等。特别是动物的肝含铁多且吸收率高，虽有药品铁制剂出售，劝大家尽可能还是从食品摄取补充为宜。血液的血色素具有运输氧的功能，如果人体缺乏铁则血色素会减少而产生缺氧状态，出现气色不好、眩晕、心悸、气短、肩凝痛、体力下降、四肢发冷等症状。

13. 食盐 一天量应控制 10 在克以下。

人体一般以食盐的形式补充钠。食盐除供调味用外具有促进胃液的分泌而帮助消化、使体液保持碱性的作用，是人体生理功能不可缺少的营养素。因发烧或腹泻等引起脱水状态时必需补充水分和盐，但生理上必要食盐一天一克就足够。正常的人一天应控制在 10 克以下，血压偏高的人应控制在 5 克以下。除调味以外，日常的食品中如方便面、点心、咸大马哈鱼、乾沙丁鱼、咸乌贼、咸菜、调味煮鱼等含盐量较大需引起注意。摄取钠过多，会使血压上升成为高血压症、动脉硬化症的原因。患有肾病的人特别需要注意摄取盐的量。能抑制盐的作用的食品有：绿黄色蔬

菜、水果、薯类、牛奶等。它们所含的钾可把摄取过多的盐分排泄于体外，也有降压作用。因此钾可预防高血压症。钾的必要量一天4克左右，如果缺钾会出现肌力低下、手足麻木、味觉低下、心悸、口渴等症状。

14. 其他无机物 微量必须营养素。

锌为细胞成长、增殖所需要的无机物，具有防止生殖能力和前列腺功能下降的作用，也是为保持正常的味觉而需要的无机物。含锌多的食品有：牡蛎、芝麻、肝、胚芽、豆类等。锌缺乏时会出现味觉障碍、动脉硬化症、前列腺肥大症。

碘具有促进成长，使代谢活性化等作用，又是造成甲状腺激素的材料。含碘多的食物有：昆布（海带）等海藻、贝类、肝。

铬为葡萄糖、脂肪代谢所必需的无机物。如缺乏铬，易出现动脉硬化、糖尿病。含铬多的食品有：肉类、贝类、马铃薯等。

锡具有预防和治疗更年期障碍以及防止头皮屑产生的功效。含锡多的食品有：小麦胚芽、米糠、洋葱、金枪鱼、西红柿等。

镁具有促进肌肉和神经正常功能，预防肾和胆结石的功效。含镁多的食品有昆布、大豆、芝麻、大麦等。

磷具有坚固牙齿、骨骼，帮助代谢，缓和关节炎疼痛的作用，含磷多的食品有：鸡蛋、肉类、鱼类、胚芽、硬壳果实类等。

15. 食物纤维 减肥有功效。

食物纤维为人体消化酶不易消化的成分，种类很多，牛蒡、芹菜等蔬菜含的食物纤维——纤维素、木质素——等为不溶性，水果含有的食物纤维——果胶，蒟蒻含有的——葡萄甘露聚酸，海藻含有的食物纤维——海藻酸——等为水溶性，也有如虾、螃蟹壳含有的食物纤维——甲壳质，沙鱼翅含有的——胶原为动物性食物纤维。

食物纤维具有增加大便量以防止便秘，使肠内致癌物质及有

害物质排出于体外，减少血液中的胆固醇以预防动脉硬化、胆石症，降低血糖以预防糖尿病，抑制脂肪的吸收以预防肥胖等很多功效。一天的必要量约 20 克，含食物纤维多的食品有：纳豆、荞麦、大麦、玉米、豆类等。如果人体缺乏食物纤维，可引起虫牙、齿排混乱、肥胖、糖尿病、动脉硬化、胃酸过多、便秘、大肠癌等症状和疾病。摄取过多的食物纤维可成为腹泻的原因。

膳食中营养素的计算单位

1. 一般食物的重量

根据我国的生活习惯，食物的重量可列为两种：一种是以 100 克食物的可食部分来计算的；一种是以每市斤的市品计算的。所谓“可食部分”，指的是把食物除去根、茎、皮等不能吃的部分以后的重量。市品就是从市上买来的、未经加工的食品如鱼、鸡、带壳的鸡蛋等（市品 1 市斤等于 500 克）。

2. 各种营养素的计算单位

(1) 蛋白质、脂肪、碳水化合物——食物成分表里营养素中的蛋白质、脂肪、碳水化合物（或称糖类）的重量单位，通常是以克为计算单位的。

(2) 无机盐——无机盐中的钙、铁等，因为它们的食物中的含量很少，若以“克”为单位的话，必然会出现许多不必要的小数位，因此就把这些营养素的重量单位改为“毫克”（1 克 = 1000 毫克）。

微量元素的重量单位为“微克”（1 克 = 1000000 微克）。

(3) 维生素——除维生素 A 及维生素 D 用国际单位外，其他各种维生素的重量单位也以“毫克”为计算单位。

维生素 A 的单位多采用国际单位（I.U.）。近年来，由于用结晶维生素 A 醇作参考标准，所以很多国家改用了重量单位

(微克)。

1 国际单位 = 0.3 (微克)

实验证明：胡萝卜素在人体内的吸收率平均约为摄入量的 1/3，而吸收后的胡萝卜素，在体内转变为维生素 A 的转换率约为吸收量的 1/2，因此，1 微克 β -胡萝卜素约等于 1/6 或 0.167 微克维生素 A。

因为 1 微克维生素 A = 1/0.3 微克国际单位 (1.U.)

1 毫克 = 1000 微克

1 微克胡萝卜素 = 0.167 微克维生素 A

1 毫克胡萝卜素 = 167 微克维生素 A

所以 1 毫克胡萝卜素 = $167 \times 1/0.3$ 国际单位维生素 A = $167/0.3 = 556.66$ 取 557

即 1 毫克胡萝卜素 = 557 国际单位维生素 A

因为在营养素供给量表中的维生素 A 有两种单位：一个是维生素 A，一个是胡萝卜素；在计算时可将膳食中胡萝卜素的总量，按每毫克 557 国际单位维生素 A 折合，因为在膳食中既有来自动物食品的维生素 A，也有来自植物食品的胡萝卜素，为了验证供给量是否够标准，统一于一种单位是有必要的。

另外维生素 C 在烹调过程中损失较大，为安全起见，建议凡是计划熟食的食物维生素 C 含量可按 50% 计算。生拌菜肴按原来食物含量计算即可。

3. 食物总发热能的计算方法

我们已知道，食物中只有蛋白质、脂肪、碳水化合物三类营养素可以供给热能。所以，如果知道了某种食物中所含上述三种营养素的份量，就可以计算出这种食物所能供给的热能了。

例如某种食物内含蛋白质 20 克，脂肪 10 克，碳水化合物 5 克，则此种食物就可以供给热量：

$$20 \times 4 (\text{千卡}) + 10 \times 9 (\text{千卡}) + 5 \times 4 (\text{千卡}) = 109 (\text{千卡})$$

卡)

或 $(20+5) \times 4$ (千卡) $+ 10 \times 9$ (千卡) = 190 (千卡)

每 100 克食物营养成分简表

食物名称	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热能 千卡	食物名称	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热能 千卡
稻米 (特一)	8	1	77	349	鸡蛋一个 (35 克)	5	4	/	56
机米 (糙)	8	3	74	355	鸡蛋 2 个	9	7	/	99
标准粉	10	2	75	358	鸡肉	20	1	/	89
切面条	7	1	56	261	对虾	21	1	/	93
挂面	10	2	70	338	鲤鱼	17	5	/	113
伏地小米	10	4	73	368	黄花鱼	17	1	/	77
玉米面加豆粉	12	5	67	361	带鱼	18	7	/	135
标准粉馒头	10	2	43	230	北豆腐	7	4	3	76
玉米面 (黄)	8	4	70	348	南豆腐	5	1	3	41
瘦猪肉	20	30	/	350	豆腐干	19	7	7	167
瘦牛肉	20	10	/	170	鲜牛奶 100 毫升	3	4	5	68
猪 肝	20	4	3	128					

各类食物的营养价值

1. 谷类食物的营养价值

如类如大米、小麦、高粱、小米、面粉等，是我国人民的主要食物。它们的主要营养价值是：

(1) 热能——谷类是热能的主要来源。每 100 克（2 市两）约供热能 350 千卡。按我国膳食习惯，谷类所供给的热能占所需总热能的 60%~90%。

(2) 蛋白质——每百克谷类中约含 7~15 克蛋白质。谷类中大米蛋白质的生理价值较其他谷类为高，因为它所含的必要氨基酸比较完全。但谷类蛋白质中赖氨酸含量稍差，如与豆类同食，就可提高它的营养价值。

(3) 无机盐——米、麦、玉米等均富含磷，也含有铁、镁、钾、钙等元素，但这些元素多存于谷粒外皮上；因此、谷粒经过精细加工后，所含的无机盐量就很低。

(4) 维生素——谷胚及谷膜富含 B 族维生素，其中以维生素 B₁，尼克酸等含量较多。此外，谷种里还含有少量的维生素 A 和 E。

我国人民多以大米或小麦为主要食粮，两者的营养成分相差不多。

2. 蔬菜类食物的营养价值

蔬菜是无机盐与维生素的主要来源，尤其在膳食中缺少牛奶与水果时，蔬菜就更为重要。蔬菜按其植物的结构可分为：叶菜类、根茎类、花芽类、瓜果类、荚菜类（如扁豆、豇豆、其他豆荚）及菌藻类（如鲜蘑等不含叶绿素的植物）等六大类。蔬菜类的营养价值如下：

(1) 热能——大部分蔬菜所供给的热能不多，只有含淀粉较

多的根茎类才能供给较多的热能。平均每 100 克供给热能 10~40 千卡。

(2) 蛋白质——蔬菜中含蛋白质的量也极少，只有豆类（如毛豆、青豆、蚕豆等）含量较多。一般蔬菜中平均每 100 克中约含蛋白质 1~2 克。

(3) 无机盐——绿叶蔬菜为无机盐的主要来源，含有钙、磷、铁、铜等元素。其钙质的吸收率，由蔬菜中所含的草酸量多少来决定。

(4) 维生素——蔬菜类也是维生素的主要来源：

①绿色及黄色的蔬菜都含有胡萝卜素，而以薄的绿叶含量最多。根茎类除胡萝卜、红薯外，一般含量均较少。有些野菜如苜蓿、苦菜（启明菜）、长寿菜（马齿苋）及习惯上丢弃的莴笋叶、芹菜叶等，也都含有丰富的胡萝卜素。

②蔬菜中除豆荚类外，一般含 B 族维生素量并不高。其中白薯、黄花、龙须菜、甘蓝菜、菠菜、香椿等，含有比较丰富的维生素 B₂ 及尼克酸。

③一切新鲜蔬菜均含维生素 C，尤以大白菜、小白菜、油菜、苋菜、柿椒、西红柿、萝卜缨、苦瓜等含量较多。

按营养价值来说，叶菜类所含的无机盐及维生素较其他类如根茎类、瓜茄类等要多，特别是深绿色、叶薄的菜类含量丰富。所以在日常膳食中应多吃些新鲜的叶菜。

3. 鱼类食物的营养价值

鱼类的种类繁多，既有海水鱼，又有淡水鱼，但无论是哪种鱼类其所含的营养都很丰富，味道鲜美，利于人体吸收，是人们比较喜欢的食物。据有关调查研究表明，鱼肉所含的营养对人的智力发育很有好处，对人的寿命延长也起着一定的作用，这所有的作用都是由鱼类所具有的营养特点所决定的。

(1) 含有丰富的蛋白质。鱼类所含蛋白质约为 15%~20%，

如鲢鱼的蛋白质含量为 18.6%，带鱼的含量为 18.1%，黄鱼的含量为 17.6%。鱼类蛋白质的含量与畜肉类的含量近似，但其蛋白质的质量却比肉类蛋白质更好，因为鱼类所含必需氨基酸的量及相互间的比值都和人体很相似，尤其是与儿童需要的比值接近，因而供给的是属于优良的完全蛋白质。由于鱼类蛋白质组织结构松软，较畜类肉蛋白质更容易被人体消化吸收，特别适用于儿童和体弱者食用。

(2) 脂肪含量较低，且多为不饱和脂肪酸。鱼类脂肪的含量约为 1%~10%，除鳊鱼（脂肪含量为 15%）和鲥鱼（脂肪含量为 17%）外，大多为 1%~3%。如黄鱼的脂肪含量为 0.8%，鲢鱼的脂肪含量为 4.3%，鲫鱼为 1.1%。鱼类的脂肪多由不饱和酸组成，不饱和脂肪酸的碳链较长，具有降低胆固醇的作用。且鱼类的脂肪呈液态，容易被人体消化吸收，其消化率在 95% 左右。

(3) 无机盐、维生素含量较高。无机盐以钙、磷、钾的含量较多，海鱼中还含有一定量的碘、钴和氟，如每公斤海水鱼肉的碘含量高达 500~1000 微克。鱼肉中还含有大量的维生素 A、维生素 D、维生素 B₁ 的尼克酸等，鱼类脂肪特别是鱼肝脂肪中的维生素含量极其丰富。

4. 水果类食物的营养价值

水果的营养价值与新鲜的蔬菜极为近似。

(1) 热能——水果的热能来自所含的糖类；如果糖、蔗糖、淀粉等。但为含量不高，所以产生的热能较低。

(2) 蛋白质——新鲜水果平均每 100 克中所含蛋白质还不到 1 克。

(3) 无机盐——新鲜水果为钙、磷、铁、铜、锰等无机盐的良好来源。中红果、桔、柑和草莓等含钙稍多，葡萄、枣、红果、香蕉、杏、草莓、樱桃等含铁稍多。

(4) 胡萝卜素——红黄水果如桔、柑、红果、樱桃、菠萝等含胡萝卜素量较多。

鲜果为维生素 C 的主要来源，其中以鲜枣、红果、桔柑、柠檬、柚子、莓等含量最多，而一般水果的果皮又较果肉中所含的维生素 C 为多。

水果除供给无机盐和维生素外，还供给有机酸和纤维素，前者能刺激胃液分泌，后者能促进肠道蠕动，因此有助于消化和排泄。

5. 肉类食物的营养价值

肉类包括脏腑、瘦肉、鱼、虾、禽等，其主要成分为蛋白质与脂肪；除肝脏外，一般肉类都缺乏糖类。肉类的营养价值：

(1) 热能——肉类热能的大小，取决于它所含的脂肪量的多少。肥肉自供热能较瘦肉多。

(2) 蛋白质——肉类的蛋白质为完全蛋白质，容易消化也容易被身体利用，只有在结缔组织中所含的明胶缺少色氨酸，所以是不完全蛋白质。

(3) 无机盐——肉类含有铁、铜、硫、磷等无机盐。一般瘦肉比肥肉含的无机盐多、而脏腑类又较瘦肉含量丰富。

(4) 维生素——肉类是 B 族维生素的良好来源，尤以维生素 B₁ 及尼克酸含量多，而维生素 B₁ 又以瘦猪肉所含的量最多，一般肉类含维生素 A 及 C 都不多。但是，动物肝脏却是维生素 A 及维生素 B 的丰富来源。

肉类不但富于营养，并且易于消化，但膳食中除肉类外，应有充足的蔬菜，才能维持机体中的酸碱平衡。

6. 蛋类食物的营养价值

蛋类的营养价值很高，在膳食中占很重要的地位。

(1) 蛋白质——蛋清和蛋黄中都含有完全蛋白质，其生理价值及消化率都很高，对于谷类及豆类蛋白质有互补作用。

(2) 脂肪——蛋类的脂肪呈乳融状存于蛋黄中，在常温下呈液体，故较易消化。

(3) 无机盐——蛋类含有钙、磷、铁等。钙的含量虽不及乳类，但铁的含量则很丰富，是婴儿补血的重要食物来源。

(4) 维生素——蛋类富含维生素 A、D 及 B₂；另外也含有一部分维生素 B₁ 及尼克酸，但缺乏维生素 C。

7. 乳类食物的营养价值

乳类是营养价值很高的食品，它所含的营养素是相当完全的。

(1) 蛋白质——乳类所含的蛋白质是完全蛋白质。不但生理价值很高而且消化率也高。乳类中的蛋白质可以补充谷类蛋白质的不足，因为它含有谷类蛋白质所缺少的必需氨基酸和赖氨酸与色氨酸等。

(2) 脂肪——乳中含有乳融状脂肪，很易消化。

(3) 糖类——乳类所含的糖大部分为乳糖，它可促进幼儿的生长、发育。

(4) 无机盐——乳类富含钙、磷，但缺铁及铜。

(5) 维生素——乳类含维生素 A、B₁、B₂、尼克酸、维生素 C 及 D；其中以维生素 A 的含量较为丰富；而维生素 C 及 D 的含量都很低。

8. 干豆类食物的营养价值

干豆包括黄豆、黑豆、红豇豆等，其中以黄豆（即大豆）的营养价值最高。

(1) 蛋白质——黄豆约含 40% 的蛋白质，其中含有完全蛋白质；它所含的必需氨基酸的含量仅次于卵蛋白和乳蛋白。在豆类中略加些肉、蛋类，就可以提高豆类的生理价值。

(2) 脂肪——除供给热能外，豆油还可以供给必需脂肪酸。

(3) 无机盐——富有钙、磷、铁及钾、钠等元素。因此豆类

是无机盐的优良来源。黄豆内的铁吸收率较高、但钙的有效性则较低。

(4) 维生素——黄豆富含 B 族维生素，且含有少量的维生素 E 及 K。

9. 硬壳类食物的营养价值

花生、杏仁、核桃、松子、榛子、瓜子等都属于此类。

(1) 蛋白质——一般蛋白质的含量都较高，例如花生与杏仁的蛋白质都在 25% 左右；核桃、榛子、松仁的蛋白质都在 16% 左右，只有栗子的蛋白质含量较少，约含 4%。这些硬果类的蛋白质的生理价值都相当好。

(2) 脂肪——除栗子外，大部分硬果类所含的脂肪都高，花生约含 40%，核桃约含 60%，因此其所供给的热能也很高。而且花生所含的脂肪，大都是营养价值高的不饱和脂肪酸。

(3) 维生素——大部分硬果类所含的都是维生素 B₁、B₂，及尼克酸；但缺乏维生素 A，几乎完全不含维生素 C。

10. 杂类食物的营养价值

这类食品包括菌藻类、海菜类、咸菜类、油、糖、食盐、酒、醋、酱等。它们在膳食中用量虽然不多，但可以调味。增加菜肴的鲜味、同时它们也含有一些营养素：

(1) 热能——普通的烹调用油为纯脂肪，可供给丰富的热能。精细的白糖和红糖、冰糖等也可供给热能。酒及醋除可去肉或鱼腥味外，还可供少量热能。

(2) 蛋白质——烹调调味用的黄酱、甜面酱、豆瓣酱、芝麻酱等都含有一定量的蛋白质。

(3) 脂肪——除烹调用油、芝麻酱含有较多量的脂肪外，其他杂类含量极少。

(4) 无机盐——菌藻类、海菜、咸菜以及红糖、蜂蜜等则各含有少量的无机盐类。口蘑、香菇、黑木耳等富含钙、磷、铁

等；海带、紫菜等富含碘、钙与铁；食盐的主要成分为氯化钠、若为海盐还含有碘、镁、钙等。榨菜、腌雪里红及萝卜干等含钙及铁质；红糖及蜂蜜含有少量的铁及其他少量的无机盐；各种酱类所含的钙、磷、铁等也不少，其中芝麻酱含钙相当丰富。

(5) 维生素——芝麻酱、菌藻类、酱油、醋等都含有维生素 B₂、尼克酸；芝麻酱、榨菜、腌雪里蕻还含有维生素 B₁ 和胡萝卜素。

食物营养含量之最

含蛋白质最多的植物是黄豆，每百克含 6.3 克。

含蛋白质最多的动物食品是鸡肉，每百克含 23.3 克。

含磷最多的是炒南瓜子，每百克含 0.67 克。

含钙最多的是小虾皮，每百克含 2 克。

含铁最多的是黑木耳，每百克含 0.185 克。

含维生素 A 最多的是羊肝，每百克含 3.1 个国际单位。

含维生素 B₁ 最多的是花生米，每百克含 1.03 毫克。

含维生素 B₂ 最多的是羊肝，每百克含 3.67 毫克。

含维生素 C 最多的是刺梨，每百克含 517 毫克。

含维生素 E 最多的是鲜枣，每百克含 3.5 毫克。

含胡萝卜素最多的是韭菜，每百克含 5.45 毫克。

含碳水化合物最高的是粳米、糯米，每百克含 79 克。

含热量最高的是豆油、花生油和香油，每百克为 900 千卡。

含胆固醇最高的是猪脑，每百克含 3.1 克。

营养学家推崇的十种食品

美国的营养学家布鲁斯·詹纳博士推崇以日常食谱为基础的十种最佳营养品，轰动西方，它们是：

1. **鸡**：鸡是最好的蛋白质来源之一。所包含的蛋白质较等量的牛排为多，但无牛肉所含的脂肪。

2. **比目鱼**：比目鱼富含能使血液胆固醇降低并能增强人体体质的不饱和脂肪。较之牛、羊肉和家畜，它能在更大程度上中和脂肪以降低胆固醇。比目鱼的蛋白质含量也很高。

3. **脱脂牛奶**：钙在保证人的肌肉功能以及牙齿与骨骼保健方面的作用是非常重要的。而磷更是人体正常新陈代谢所必需的。牛奶同时含有这两种人体必需、同时又可互补的矿物质，所以它对人体非常有益。为防止牛奶含有过量脂肪，脱脂牛奶最适宜。

4. **蘑菇**：蘑菇富含钾和磷，含有具保健功能的维生素 B。它的味道鲜美，低脂肪、低热量，与其他食物合在一起，可做成沙拉，清汤和各种主菜。

5. **花椰菜**：维生素 A 对人的视力、骨骼和牙齿的发育及肌体免疫功能均有良好的作用，一碟花椰菜可满足成年人维生素 A 的每日需要，此外，花椰菜还能给人体必需的维生素 C。

6. **马铃薯**：马铃薯除碳水化合物外，还含有镁、铁、磷和钾等，用马铃薯制成的菜肴，可称为保健菜肴。

7. **麸糖松糕**：每日膳食中有一定量的纤维素可预防结肠癌和其他肠疾。心血管疾病患者，每天进食规定量的食物纤维，可使血清胆固醇数降低，而麸糖松糕能以可口的方式向人们提供必需的纤维素。

8. **干面食**：用面粉、盐和牛奶或鸡蛋制成的干面食，是一

种极好的碳水化合物食品，它是从肌肉活动到消化吸收等整个身体功能动力的首要提供者。

9. 香蕉：香蕉在供给低热量脂肪方面对人体很有益，香蕉含一定数量的矿物质，尤富含对人体至关重要的钾元素。钾的缺乏可使人虚弱失眠，严重的还会使人心律失常。要使每天摄入的钾满足人体的营养需要，最好的办法是每天吃一只香蕉。

10. 柑桔：柑桔富含维生素 C，也含有大量的钙、磷及维生素 A 鲜柑桔中的纤维素，可帮助人们最大限度地摄取柑桔中的营养。与用柑桔制作的原汁相比，它的糖分不高，所以，它对高血糖患者是特别适宜的。

世界各国的膳食指导方针

世界 15 个国家和地区根据自己的国情，制定了膳食指导方针。综合如下：

食物要多样化。世界各国的膳食指导方针中均指出，每日应吃不同的食物，因为每一种食物都不可能含有人体所需的各种营养素。只有每日吃多种食物，才能使人们更好地从食物中补充各种人体所需的营养素。维持标准体重，摄取与消耗的热量要平衡。体重在理想体重范围内的人，各种疾病的发生率较低。

避免吃过多的脂肪，尤其是饱和脂肪。从各国的膳食指导方针中可以看出，摄取的脂肪应限制在总热量的 30% 以内，并建议限制饱和脂肪酸，适当增加多不饱和脂肪酸的食物。

各国的膳食指导方针多次提出吃含淀粉与纤维素丰富的食物，在长寿中起重要作用。

避免吃过多的纯糖。纯糖食品产热较高，可能转化成脂肪。因此，在各国的膳食指导方针中也多次提出要降低纯糖食品的摄入。

避免吃过多的钠盐。各国膳食指导方针中提出要减少食盐的摄入，并尽量减少食用盐腌制的食物。提出要尽量少喝酒。

中国的膳食指南

1. 食物要多样，以谷类为主

多种食物应包括以下五类：

第一类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮；薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等。主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第三类为豆类及其制品：包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物：包括动物油、植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必须脂肪酸。

2. 多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。不同品种的蔬菜所含营养成分不尽相同。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素B₂、维生素C、叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。有些水果维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素C和胡萝卜素的丰富来源。薯类含有丰富

的淀粉、膳食纤维，以及多种维生素和矿物质。含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，在保持心血管健康、增强抗病能力、减少干眼病、预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。

3. 常吃奶类、豆类及其制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右，给老年人补钙也可能减缓其骨质丢失的速度。因此，应大力提倡多喝牛奶。豆类是我国的传统食品，含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。为提高农村人口的蛋白质摄入量及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，应大力提倡豆类，特别是多吃大豆及其制品。

4. 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质以及维生素 A、D、E、K 和矿物质的良好来源。城市大部分居民食用动物性食物过多，吃谷类和蔬菜不足，对健康不利，应大力提倡适量吃鱼、禽、瘦肉、蛋类食品。

5. 吃清淡少盐的膳食

吃清淡膳食有利于健康，既不要过于油腻和太咸，也不要过多的吃动物性食物和油炸、煎烤、烟熏的食物。目前，调查提示，城市居民油脂的摄入量和食盐的摄入量过多，不利于健康，应养成少吃盐的饮食习惯。

6. 饮酒应限量

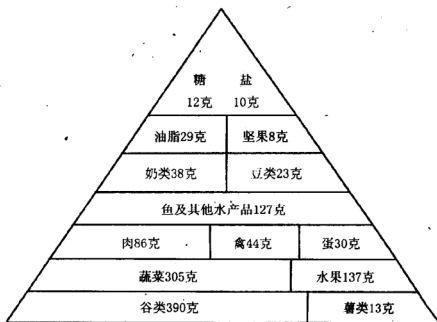
高度酒含能量高，不含其它营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生多种营养素缺乏，严重时，可造成酒精性肝硬化。对神经系统也有一定的抑制或兴奋作用。应严禁酗酒，平时可少量饮用低度酒。

膳食宝塔“4+1”方案

“4+1”方案：每日膳食必须有“粮与豆”、“蔬菜水果”、“奶及奶制品”、“肉、鱼、蛋”四类保护性食品作为支柱，适当加一类“油、盐、糖”。四类食物按人均计，每日粮、豆类为400~500克，其中粮食：豆类为10:1；蔬菜水果摄取量为300~400克，蔬菜：水果为8:1；奶及奶制品为200~300克；肉、鱼、蛋为100~200克；同时减少以猪肉为主的动物性食物结构，增加水、产、禽类、牛肉、羊肉。四类食物按重量排列，恰似金字塔，塔尖为少量油、盐、糖。

金字塔方案既可保持我国膳食结构以植物性食物为主、动物性食物为辅、能量来源以粮食为主的羁绊的特点，又能避免蛋白质数量及质量欠佳的弊端，防止西方高能量、高脂肪、高蛋白、低纤维的“三高一低”的缺陷，防止高血压、糖尿病和某些癌症。

在“4+1”金字塔方案基础上，平时安排饮食应根据性别、年龄、劳动强度等不同生理状况及环境条件作适当调整、重点调整主食——粮食的摄入量。如13~18岁青少年正为生长发育的第2高峰，能量及营养素需要量比前一时期增长2倍，粮食供应量应增至500~700克，老年人营养需求量低，粮食供应量可停留在250克左右，动物性食品除牛奶外，肉量可适当减少，同时增加豆制品。那些不同劳动强度的摄入量也需调整，重要调整粮食的摄入量，一般而言每人油、糖摄入量分别控制在10~15克，盐不应超过10克，以食不过咸为宜。



膳食结构“金字塔”

合理营养摄取

1. 合理调配膳食日常食物尽管多种多样，但大体可以分为五类。即粮食类、肉类、豆类、蔬菜类、水果类。其中，粮食类为主食；肉、豆、蔬菜类皆为副食；水果为佐食。从现代研究看，我们用作主食的粮食类食品，主要富含糖类和一定量的蛋白质，也有少量维生素。但谷类蛋白质的质量不大好，维生素多分布于谷皮部，在加工烹调中损失多，因而，这类食品主要为人体提供能量。副食中，肉类、豆类均富含蛋白质和脂肪，也有一定的维生素，是人体蛋白质的主要来源。只是肉类脂肪中所含脂

肪酸多为饱和脂肪酸，豆类脂肪所含多为不饱和脂肪酸，故豆类脂肪优于肉类脂肪。蔬菜、水果则含有丰富的维生素、矿物质和水。很显然，这几类食品中，任何一类食品都无法包括人体所需的所有营养素。只有将主食与副食、荤菜与蔬菜合理搭配，才是保证全面营养的有效途径。

以主食而言，由于不同粮食所含营养成分有差异，且主食中营养素多分布于谷皮中，因而要注意做到主食多样化，并注意粗粮与细粮搭配着吃。副食则应注意荤菜与素菜相互搭配，尽量避免同一类食品的重复搭配。营养学家推荐下列五组食品：①粮食类；②肉蛋类；③奶制品类；④豆制品类；⑤蔬菜水果类。可供一日中配餐时的参考。这几类食品能天天出现在你的餐桌上。

2. 科学安排一日三餐 对于一日三餐的饮食分配，应根据人在一天中的生理状况和活动需要而定。一日之内，人的生理活动随昼夜作息的变化而变化，对营养的需要量也随之不同。白天，人以动为主，新陈代谢旺盛，活动量大，能量消耗多，所需营养自然也多；晚上人入眠，以静为主，所需营养相对要少。古人所说的“早饭宜好、午饭宜饱、晚饭宜少”正是根据这一原理总结出来的养生格言。现代营养学家提倡“三餐饮食量的分配为：早饭占全天总量的25%，中餐占40%，晚餐占35%，也正是对这一原则的进一步具体化。

所谓早饭要好，指早餐应吃一些营养价值高、少而精的食品。因为人经过一夜的休眠，晚上进食的营养已基本消耗完，早餐只有及时地补充营养，才能满足上午工作、学习的需要。而早餐，由于早上起床不久，胃肠兴奋度不高，故进食量不会多。因此，为了保证充足的营养供应，早餐在品质上就应有更高的要求，即量虽少，质需优。一份合理的早餐应有干有稀，有主食又有副食。除主食外，最好配1~2种高蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、豆浆、花生米、黄豆等。现实生活中不少人早餐马虎、随

便，甚至不吃早餐，这是违背生理需要的。

午饭要饱，是指要保证充足的质与量。因为午饭具有承上启下的作用，既要补偿早餐吃得少、上午运动量大、消耗多可能出现的营养负债，又要为下午的活动之需储备能量。因而，饮食的品质要高，量也相对要足。也就是说，午餐主食分量要大些，副食花样要多些，肉类、蛋类、豆类、青菜类最好都有食品见之于桌上。若能再做一碗有荤有素的菜汤，就更好。午后最好能吃一次水果。如此，不仅保证了营养，也感觉舒适。

晚饭要少，是说晚饭进食要适当少一些。这是因为晚上接近睡眠，活动量小，身体对营养需要减少。若进食过饱，一方面易使饮食停滞，影响睡眠；另一方面摄取的营养超过身体所需，又会造成营养过剩，引起肥胖，甚至诱发疾病。因此，晚餐进食要适当少一些，更不能食后就睡。正如古人所说“饱食即卧，乃生百病”。

3. 饮食有节 饮食有节，是说饮食要有一定的节制，包括进食的时间、数量、品种、速度都要有所讲究。这是为维护人体消化器官功能而必须采取的措施。因为若没有消化器官的正常工作，再好的饮食也无法变成人体所需要的营养。

(1) 定时：定时是指一日三餐有较为固定的进食时间。因为有规律的进食，可以保证消化器官的规律的运转，便于饮食物在体内有条不紊地消化、吸引和营养的转输。我们每日进餐次数与时间间隔是以胃肠的工作节律及饮食物在胃内的排空时间来确定的。我国传统的一日三餐，两餐之间的间隔5~6小时是符合人的生理状态的。因为食物进入胃以后，一般需4~5小时排空，然后经过一段时间的休息。若间隔时间太短，消化器官得不到应有的休息，难以保持最佳状态；若两餐间隔时间太长，又容易感到饥饿，影响能量供应。所以两餐间以间隔5~6小时为宜。根据我国膳食结构及饮食习惯，早饭最好安排在7点左右，中餐以

12 点左右为宜，晚餐宜在 6 点左右。现实生活中有的人进食毫无时间观念，或随心所欲，爱什么时候吃就什么时候吃，或零食不离口，都是不符合卫生习惯的，长此以往，会使消化器官受到损害。

(2) 定量：指每次进食的量应适中，过饥过饱都对健康不利。因为进食量少，不能满足机体对营养的需求，入不敷出，长此以往，就会造成营养不足；而进食量过多，势必加重胃肠负担，影响消化；或造成营养过剩，引起肥胖。其结果，殊途同归，都会对健康造成危害。

(3) 不偏：是指选择食物品种不能仅以个人好恶而偏嗜某种食物。因为食物有酸、苦、甘、辛、咸不同的味道，所含营养素有别，任何一种食物，即使再好，其所含的营养总是有限的。还没有任何一种天然食品能包含人体所需的所有营养素。就以婴儿赖以生存的母乳来说，虽然营养较全，但含铁较低，婴儿半岁后，如不适时增补含铁的辅助食品，就可能发生营养性贫血。再如蔬菜、水果虽含有丰富的维生素和矿物质，但却缺少蛋白质和脂肪。因此，单靠某一种或二种食物，不管营养含量多高，也不管吃的数量多大，都无法保证全面营养。因此，作为家长，不仅自己要懂得这个道理，对那些有挑食习惯的“特保儿”更不能一味溺爱迁就。

(4) 不暴：指进食时不可暴饮暴食。因为人的胃容量是有限的，胃肠的消化是有一定的程序和需要一定的时间的。食物进入人体后，首先须经过口腔的充分咀嚼，使口中唾液与食物充分混合，进行第一道加工。然后进入胃中，与胃液充分混合，进行第二次加工，吸收一部分营养，再经过小肠中胆汁、胰液、肠液的化学作用，进行再一次的选择、吸收。如果短时间内大量、快速进食，一方面食物得不到充分的消化与吸收，更重要的是食物的量超过胃的容量，轻者蠕动困难，引起消化不良；严重者会造成

急性胃扩张、胃肠炎、胰腺炎等危重疾病。生活中因暴饮送命者有之；因暴食引起的胃肠病更不少见。因此，虽然暴饮、暴食未必都一定引起这样严重的后果，但也足以使我们引以为戒。

进 食 保 健

1. 食前的准备 进食前，首先应注意的是餐具消毒和饭前洗手，这是杜绝病从口入的关键。其次应注意饭前不要大量饮水，因为那样会冲淡胃液，影响进食后的消化与吸收。

2. 食中的宜忌 进食过程中，为保证消化液的正常分泌及饮食物的消化吸收，应注意做到：(1) 进食宜乐。因为人的情绪好坏，直接影响食欲，愉快舒畅的情绪可激发人的食欲，促进消化液的分泌，有助于消化。因此，切忌在吃饭时谈不愉快的话题或教训孩子。(2) 进食宜缓。因为狼吞虎咽会使食物得不到充分咀嚼、搅拌，不利于消化。(3) 食宜专致。进食中，为保证饮食的正常消化与吸收，全身血液应相应集中于胃肠。如果一边吃饭，一边看报、电视，心不在食、势必会分散对胃肠的血液供应，影响消化与吸收。

3. 食后的保养 食后，为保证饮食物的消化吸收，应注意做到：(1) 食后宜散步。进食后，立即卧床休息是不利于消化的，应做一些从容和缓的活动，以促进胃肠蠕动。而散步不失为量理想的方式。但食后剧烈运动也是不适宜的。(2) 食后摩腹。摩腹可促进胃肠蠕动，有利于胃肠血液循环，是二种简便有效的助消化法。对老年人或病人尤其适宜。(3) 食后宜漱口。进食后，口腔内易残留一些食物残渣，若不及时清理，往往滋生细菌，引起牙病或口臭。因此，早在一千多年前，前人就有“食毕当漱口的数过，令牙齿不败、口香”的训示。

每日膳食中营养素供给量表

推荐的每日膳
(中国营养学会)

类 别	体重 (kg)		热量 (kJ)	
婴儿	男	女	不分性别	
初生~6个月	6.7	6.2	120/kg 体重	
7~12个月	9.0	8.4	100/kg 体重	
儿童			男	女
1岁~	9.9	9.2	4 602.4	4 393.2
2岁~	12.2	11.7	5 020.8	4 811.6
3岁~	14.0	13.4	5 648.4	5 439.2
4岁~	15.6	15.2	6 066.8	5 857.6
5岁~	17.4	16.8	6 694.4	6 276.0
6岁~	19.8	19.1	7 112.8	6 694.4
7岁~	22.0	21.0	7 531.2	7 112.8
8岁~	23.8	23.2	7 949.6	7 531.8
9岁~	26.4	25.8	8 368.0	7 949.6
10岁~	28.8	28.8	8 786.4	8 368.0
11岁~	32.1	32.7	9 204.8	8 786.4
12岁~	35.5	37.2	9 623.2	9 204.8
少年				
13岁~	42.0	42.4	10 041.6	9 623.2
16岁~	54.2	48.3	11 715.2	10 041.6

家庭健康食谱

食中营养素供给量

1988年10月修订)

蛋白质 (g)		脂肪(脂肪热 量占总热量的 百分比, %)	钙 (mg)	铁 (nmol/L)	锌 (μ mol/L)
		不分性别	不分性别	不分性别	不分性别
2~4/kg 体重		45	400	1.79	0.5
		30~40	600	1.79	0.76
男	女				
35	35	} \rightarrow 25 ~			
40	40		600	1.79	1.53
45	45		600	1.79	1.53
50	45		800	1.79	1.53
55	50		800	1.79	1.53
55	55		800	1.79	1.53
60	60		800	1.79	1.53
65	60		800	1.79	1.53
65	65		800	1.79	1.53
70	65		1 000	2.15	2.3
70	70		1 000	2.15	2.3
70	70		1 000	2.15	2.3
80	80	} \rightarrow 25 ~ 30	1 200	15	20
90	80		1 000	15	20

类 别	硒 ($\mu\text{mol/L}$)	碘 (μg)	视黄醇 当 量 (μg)	维生素 (μg)
婴儿	不分性别	不分性别	不分性别	不分性别
初生~6个月	1.9	~40	200	10
7~12个月	1.9	50	200	10
儿童				
1岁~	2.5	70	300	10
2岁~	2.5	70	400	10
3岁~	2.5	70	500	10
4岁~	5.0	70	500	10
5岁~	5.0	70	750	10
6岁~	5.0	70	750	10
7岁~	6.3	120	750	10
8岁~	6.3	120	750	10
9岁~	6.3	120	750	10
10岁~	6.3	120	750	10
11岁~	6.3	120	750	10
12岁~	6.3	120	750	10
少年				
13岁~	6.3	150	800	10
16岁~	6.3	150	800	5

家庭健康食谱

(续表)

维生素 E (mg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)
不分性别	不分性别	不分性别	不分性别	不分性别
3	0.4	0.4	4.0	30
4	0.4	0.4	4.0	30
4	0.6	0.6	6	30
4	0.7	0.7	7	35
4	0.8	0.8	8	40
6	0.8	0.8	8	40
6	0.9	0.9	9	45
6	1.0	1.0	10	45
7	1.0	1.0	10	45
7	1.1	1.1	11	45
7	1.1	1.1	11	45
7	1.2	1.2	12	50
8	1.3	1.3	13	50
8	1.3	1.3	13	50
	男 女	男 女	男 女	
10	1.6 1.5	1.6 1.5	16 15	60
10	1.8 1.6	1.8 1.6	18 16	60

类 别	体 重 (kg)		热 量 (kJ)	
	男	女	男	女
成年				
18岁~(参考值)	63	53	10 041.6	8 786.4
极轻劳动			10 878.0	9 623.2
轻劳动			12 552.0	11 296.8
中劳动			14 225.6	12 552.0
重劳动			16 736.0	—
极重劳动				+ 200 (+ 0.8)
孕妇(4~9个月)				+ 200 (+ 0.8)
乳母				+ 200 (+ 0.8)
老年前期				
45岁~				
极轻劳动			9 204.8	7 949.6
轻劳动			10 041.6	8 786.4
中劳动			11 296.8	10 041.6
重劳动			12 552.0	—
老年				
60岁~				
极轻劳动			8 368.0	7 112.8
轻劳动			9 204.8	7 949.6
中劳动			10 460.0	8 786.4
70岁~				
极轻劳动			7 531.2	6 694.4
轻劳动			8 368.0	7 351.2
80岁以上			6 694.4	5 857.6

家庭健康食谱

(续表)

蛋白质 (g)		脂肪(脂肪热量 占总热量的 百分比,%)	钙 (mg)	铁 (mmol/L)		锌 (μmol/L)
男	女	不分性别	不分性别	男	女	不分性别
70	65	→20~25	800	12	18	2.3
80	70		800	12	18	2.3
90	80		800	12	18	2.3
100	90		800	12	18	2.3
110	—		800	12	—	2.3
	+15		1 000		28	3.1
	+25		1 500		28	3.1
	35		1 500		28	3.1
70	65	→20~25	800	12		2.3
75	70		800	12		2.3
80	75		800	12		2.3
90	—		800	12		2.3
70	60					
75	65		800	12		2.3
80	70		800	12		2.3
65	55	→20~25	800	12		2.3
70	60		800	12		2.3
60	55		800	12		2.3

类 别	硒 ($\mu\text{mol/L}$)	碘 (μg)	视黄醇 当 量 (μg)	维生素 D (μg)
成年				
18岁~(参考值)	50	150	800	5
极轻劳动	50	150	800	5
轻劳动	50	150	800	5
中劳动	50	150	800	5
重劳动	50	150	800	5
极重劳动				
孕妇(4~6个月)	50	175	1 000	10
孕妇(7~9个月)	50	175	1 000	10
乳母	50	200	1 200	10
老年前期				
45岁~				
极轻劳动	50	150	800	5
轻劳动	50	150	800	5
中劳动	50	150	800	5
重劳动	50	150	800	5
老年				
60岁~				
极轻劳动	50	150	800	10
轻劳动	50	150	800	10
中劳动	50	150	800	10
70岁~				
极轻劳动	50	150	800	10
轻劳动	50	150	800	10
80岁以上	50	150	800	10

注：1. 推荐的每日膳食中营养供给量是依据我国目前的膳食模式拟定的，即膳食中动物为总摄入蛋白质的20%左右。

2. 如果膳食中由动物性食品和大豆提供的蛋白质达到总摄入蛋白质的40%以

3. 植物性食品中的铁利用率低，孕妇乳母能依赖膳食中的铁来源以满足生理需

4. 1~18岁儿童青少年体重引自《中国九市儿童青少年体格发育调查研究资料汇

5. 热量单位为 kJ, $\text{kJ} = 0.24 \text{ kcal}$ 。

(续表)

维生素 E (mg)	维生素 B ₁ (mg)		维生素 B ₂ (mg)		烟酸 (mg)		维生素 C (mg)
10	1.2	1.1	1.2	1.1	12	11	60
10	1.3	1.2	1.3	1.2	13	12	60
10	1.5	1.4	1.5	1.4	15	14	60
10	1.7	1.6	1.7	1.6	17	16	60
10	2.0	—	2.0	—	20	—	60
12	1.8		1.8		18		80
12	1.8		1.8		18		80
12	2.1		2.1		21		100
12	1.2		1.2		12		60
12	1.2		1.2		12		60
12	1.3		1.3		13		60
12	1.5		1.5		15		60
12	1.2		1.2		12		60
12	1.2		1.2		12		60
12	1.3		1.3		13		60
12	1.0		1.0		10		60
12	1.2		1.2		12		60
12	1.0		1.0		10		90

物性食品供给的热量约为总摄入能量的 10% 左右，动物性食品和大豆供给的蛋白质

上，则蛋白质的供给量可以减少。

要，但仍宜额外补充铁剂（应遵医嘱）。

编》（1985），九市儿童体格发育调查研究协作组，首都儿科研究所。

健康饮食新观念

美国营养学家通过对 68 个国家健康与饮食之间关系的广泛调研,发现饮食习惯与冠心病、癌症、中风、动脉硬化、糖尿病、慢性肝病和肝硬化等六种疾病有重要联系。为此,美国营养学家提出健康饮食新概念,以防病保健。

1. 控制脂肪目前,人们平均每天摄入的热量中脂肪占 34%,专家认为减至 25% 以下为宜,要选吃橄榄油、玉米油和豆油等植物油。饱和脂肪应限制在 7%,大概每周吃肉 3 次,每次 85 克即可。研究表明,坚持这个标准,可降低胆固醇 10%,从而可减少 20% 的冠心病发作危险。禽蛋和虾类食物吃得过多,易引起动脉硬化栓塞而诱发冠心病,故主张每周吃蛋黄在 3 个以下,使胆固醇限制在 300 毫克以下。专家建议每周应吃 2~3 次鱼类,有益于预防冠心病,婴幼儿每日摄入的脂肪应约占 30%,以利生长发育。

2. 增加碳水化合物多吃淀粉类食物,如米面、豆类、马铃薯等,并要多吃新鲜蔬菜水果。但是,专家提示,水果与豆类并非多多益善,应适量食用,谨防肝、肾受损害和体内某些微量元素缺乏。

3. 科学地摄入维生素与矿物质专家们对人体所需的 8 种主要维生素和矿物质,进行长达 4 年的研究和实验,提出新的摄取标准。如维生素 C,成人一日 60 毫克(吸烟者 100 毫克/日);维生素 B₁₂,男人一日 200 微克,女人一日 180 微克,孕妇一日 400 微克;铁质,男人一日 10 毫克,女人一日 15 毫克,孕妇 30 毫克。此外,成人每日从食物中摄入维生素 E50~100 毫克、维生素 A2200 国际单位、维生素 D400 国际单位。一般来说,维生素 K、B 等正常饮食状态者可通过天然食物补足。如果烹调不当、

偏食、患肝胆疾病、患慢性消耗性疾病、长期或大量服用抗生素则会抑制肠道有益菌群，导致维生素缺乏症，那么应补充纠正摄取量。

4. 合理食用糖、盐、咖啡和酒多食糖易引起糖尿病、肥胖症等，但如每天摄入量仅占总热量的5%，不会致病。高血压病与食盐过多有关，专家建议每人每天食盐应在6克以下。患有肝病、胃溃疡、心律不齐的人，有酗酒家族史及高血压病史的人及孕妇应禁饮酒和咖啡。

5. 因人而异防治肥胖专家们通过研究试验，胖瘦由基因控制，很难通过治疗改变，除继发性肥胖症（由神经系统或内分泌系统病变引起）外，对于摄取量超过机体消耗的单纯性肥胖症，专家建议采取高碳水化合物、低脂肪、适量蛋白质饮食和经常规律性锻炼来维持标准体重。

第二章

食物烹调与营养健康

食物烹调的基本原则

烹调，是按一定的工艺要求，进行加热、调味，制作成菜肴的过程。从养生的角度考虑，除了注意烹饪色、香、味、形的要求以外，还要特别注意以下几点：

1. **烹调** 以水作为传热媒介，以炖、焖、煮、蒸的加热方法为主的烹调。这不仅可以保护食物的性能，提高食物的效用，而且有利于脾胃的消化吸收。特别是补养类食物，要用文火久炖。不宜使用熏、炸、烤、煎等烹调加工方法，因为这些方法容易破坏食物的性能，并且增加食物燥热之性。

2. **制作** 应以汤（或米汤）、羹、粥为主。这种形式，可以提高食物的效用，有利于脾胃的消化吸收，而且制作方便。

3. **调味** 以和为主。尽量保持食物的原汁原味，以充分发挥食物的自身效用。《茹淡论》说：“天之所赋者，若谷菽菜果，自然冲和之味，有食入补阴之功。……人之所为者，皆烹饪调和偏厚之味，有致疾伐命之毒。”对含有异味或无味的食物，可适当矫味或增味。

食物的合理烹调方法

1. 米和面的烹调方法 米、面是我国人民的主食，主要成分是淀粉，是热量的主要来源，同时，供给一些蛋白质、维生素乙族、无机盐。在标准米、面中，保存大量的营养素。维生素乙大部分存在于谷皮、谷膜、谷胚中。精白米、面损失了大量的营养素。

淘米，能损失许多营养素，尤其是乙族，因为大部分含在外层，又易溶于水，普通淘洗2~3次，损失矿物质15%，维生素40%左右，蛋白质10%以上；如用力搓洗，损耗更多。因此，要尽量减少淘洗次数，轻轻洗1~2次即可。

煮饭的方法：为了防止营养素随水蒸气丧失，最好吃焖饭。捞米、蒸饭，将米汤倒掉是最不合理的。

煮粥的方法是不要加碱。否则，维生素乙₁、乙₂，丙，遇碱就会迅速破坏。熬粥时，要加盖，以免维生素和其它营养素随水蒸汽跑掉。

面食的做法不同，对营养素的破坏程度也不一致。蒸和烙比较好。蒸馒头或窝窝头，在发面时损失营养素20%左右。烙饼，由于受热时间短，维生素损失较少。水煮和油炸，对维生素的损失较多。油炸食物，由于高温，维生素乙₁、乙₂、烟碱酸，有50%跑到面汤里。所以，有的地方在吃面条时要喝汤，是非常合理的。烤烧饼，维生素乙₂损失30%。

2. 蔬菜的烹调方法 蔬菜含丰富的维生素、无机盐和其它营养素，不同的烧煮加工方法，营养价值也往往不同。

蔬菜，应尽量新鲜吃。保存时间长、太阳晒、风吹，都会使营养素损失。清洗蔬菜，也切忌泡在水里，更不要切好后放置时间过久或泡在水里，这样，会使营养素大量流失。蔬菜外边的老

叶，含维生素的成分高，所以，应连老叶一起吃。能带皮吃的瓜果和菜类，如南瓜、萝卜、番茄、黄瓜等，应该带皮吃，皮内含维生素丙最丰富。

做菜最好的方法是炒菜，急火快炒。煮菜时间不要太久，否则，由于受热而容易破坏维生素。煮菜时应加锅盖，防止维生素乙₁、丙随水蒸汽跑掉，减少了菜的香味。

炒菜或做汤，可加适量的醋或淀粉，对维生素丙有保护作用，并能调味。烧菜或煮豆等，都不宜加碱。

动物性食物，一般都比较难以消化，烹调时应烧熟煮烂，以利消化吸收。烧肉时，盐迟一点放容易煮烂。炒肉，如肉丝、肉片、猪肝等，损失维生素是最少的，仅13%左右；操作先用淀粉、酱油拌好下锅，这样，既保护维生素、蛋白质，又鲜嫩可口。

烧合菜时，应掌握各种菜的下锅先后次序和时间，肉类和蔬菜合做，更应注意。

烹调不宜使用铜锅，它能很快地破坏维生素，它比铁、铝锅多损失2~6倍。

做好的食物放置阴凉处，加醋可使维生素丙易于保存。

我国豆制品花样丰富多彩，是我国人民的重要食物。大豆，含丰富的蛋白质和维生素，加工成豆浆、豆腐等豆制品，不仅保留原来的营养素，而且有利于机体的吸收。在加工过程中，加入一些矿物质，更能提高它的营养价值。

食物的合理利用

1. 食物的搭配

每种食物都有各自的性能。它们在合理搭配后，就可以满足

食养的要求，提高食养效果，减轻或消除一些食物的毒副作用。

(1) 相须 指食物的性能相似，搭配使用可以起到增强功效。如山药与母鸡搭配食用，能增强补益强壮的作用。

(2) 相使 指几种食物搭配食用时，以一种食物为主，另一种食物为辅，以提高主要食物的作用。搭配的两种食物的功能，不一定相同。如黄芪炖鲤鱼，黄芪益气，可以增强鲤鱼利水消肿的作用。

(3) 相畏 指几种食物搭配使用时，一种食物能减轻或消除另一种食物的副作用。如螃蟹配生姜，生姜可减轻螃蟹的寒性并解蟹毒。

(4) 相恶 指几种食物搭配使用时，一种食物能降低另一种食物的作用，甚至相互抵消。如人参恶萝卜，萝卜耗气，降低人参的补气作用。

(5) 相反 指几种食物搭配使用时，可产生毒性反应或副作用。

上述五种关系中，相须、相使、相畏，是配膳中应该利用的；相恶、相反，则属配伍禁忌。

2. 食物的搭配原则

养生和食疗膳食的配方，是按一定的原则进行的。它与中医方剂学的配方一致。并通过配菜来实现的。

主料（君）：是根据养生或食疗的需要，起主要作用的食物，可由1~2种以上的食物组成。两种以上食物组成的主料，大都选用相须或相使的搭配组成。

辅料（臣）：是辅助主料，加强养生或食疗效用的食物。主料和辅料的搭配关系，多使用相须或相使的搭配方法组成。

佐助料（佐、使）：是消除主料的毒性或副作用，或调味、增色，或引导主、辅料归经的食物。其中，用于消除主料的毒副作用的辅料，多选用相畏的搭配方法组成。

除上述原则外，还应兼顾食物的色、香、味、形与养生的统一。

3. 食物的禁忌

食物的禁忌，有搭配禁忌、发物禁忌、疾病禁忌等。有关疾病禁忌等，将在后边有关章节中叙述。

(1) 搭配禁忌 指几种食物，在搭配使用时，要降低食物的养生或食疗效果，甚至产生对人体有害的影响。有关搭配禁忌的记载较多。如人参忌萝卜、茶叶、山楂；猪肉反乌梅、桔梗；羊肉忌南瓜；鳖肉忌苋菜、鸡蛋；螃蟹忌柿子；葱忌蜂蜜；狗肉忌葱等。

近代研究证明，有些食物不能搭配加工。白萝卜、旱芹等富含维生素 C 的食物，不宜与胡萝卜、黄瓜等含有分解维生素 C 酶的食物一起加工。含钙丰富的食物，不宜与菠菜等含草酸较多的食物搭配使用。

(2) 发物禁忌 所谓发物，是指容易诱发某些疾病或加重某些疾病的食物。在中医学里，对发物禁忌非常讲究。

发物，按其来源。可分以下几类：

海腥类：蚌类、虾、螃蟹、带鱼、黄鱼、鲳鱼、鲈鱼等水产品。这类食品，多咸寒而腥，对有过敏体质者，易引起过敏性疾病发作。也易催发疮疡、肿毒等皮肤疾病。

食用菌类：主要有各种菇类，如香菇、磨菇等。过食这类食品，易致动风升阳，触发肝阳头痛，肝风眩晕等宿疾。有皮肤宿疾，也多易复发。

蔬菜类：有竹笋、芥菜、南瓜、菠菜等，这类食物，易诱发皮肤疮疡、肿毒。

禽畜类：有公鸡、鸡头、猪头肉、鹅肉等、这类食物主动而性升浮。食之易动风升阳，触发肝阳头痛，肝风眩晕等宿疾。也易诱发、加重皮肤疮疡、肿毒。

果品类：有桃、杏等。前人认为，桃多食易生热，多发生头痛、疮、疔、痢、虫疳诸患；杏多食，易生痈疔，伤筋骨。

烹调方法对食物营养的影响

在日常生活中，我们用不同的烹调方法，可以做出各种不同的美味佳肴。但您知道这些烹调方法对于食物中营养素有什么影响吗？

炸 由于温度高，对各种营养成分都有不同程度的破坏。如在炸之前，在原料外面裹上一层糊，予以保护，则可防止蛋白质炸焦。

炒 干炒法对营养素破坏较大，用蛋清或湿淀粉浆拌过的原料，营养成分没什么损失。

爆 食物外面裹有淀粉糊或蛋清，形成一层保护膜，原料的营养成分损失较小。

熘 在原料外裹上一层淀粉糊，经炸后再熘，可减少营养成分的损失。

蒸 部分维生素 B、C 遭受破坏，但矿物质不会遭受损失。

煮 对糖类以及蛋白质起部分水解作用，对脂肪无显著影响，可使水溶性维生素及矿物质溶于水，对于消化吸收有帮助。

炖 使水溶性维生素和矿物质溶于汤内，可增加鲜度，只有极少一部分维生素会受到破坏。

焖 焖的时间长短同营养成分的损失大小成正比。时间长，维生素 B、C 损失较大；时间短，维生素 B 损失较小。但经焖过的食物消化吸收率增高。

烤 不但使维生素 A、B、C 受到相当大的破坏，也损失了部分脂肪。

煎 温度较高，使维生素受到一定损失，其他营养素无严重损失。

熏 会使维生素受到破坏，特别是维生素 C 受到破坏更大。

卤 使维生素和部分矿物质溶于卤汁中，部分受损失，脂肪可减少一部分。

另外，新鲜的蔬菜，只需洗干净，不必浸泡。色拉在直接吃之前制做，因为浸泡和切碎后长时间放置的蔬菜，其维生素 B 和 C 的破坏最大。还要注意高温是维生素 C、E 和 B 的大敌，要尽可能用最短的时间，烹煮富含这些成分的食物。烹煮时要用不锈钢锅、玻璃锅或搪瓷锅，能保持食物的营养价值。

烹调中营养素的保持

一、主食营养素的保持

主食就是狭义的饭，它包括大米、白面等各种粮食制作的食物，比如馒头、烙饼、面条、油条、大米饭、小米饭、高粱米饭、窝窝头、贴饼子和各种粥等。

一般来说，用粮食做成各种主食，在制作过程中总要损害粮食中所含的一部分营养物质，如果做主食的方法不妥当，粮食的营养成分损失得就更多。但是如果制作方法得当的话，营养素都会得到较多的保持，那么人们从吃进去的主食中所获取的营养物质就多一些。为使主食的营养素尽可能多地得到保持，在烹调时应注意以下几点：

1. 做米饭或是米粥时，淘米的次数不宜过多。科学家研究证明，米粒中含有一些易溶于水的无机盐和维生素，而且很大一部分存在于米粒的外层，将大米泡入水中，这些无机盐和维生素就损失一部分。淘洗次数越多，损失越多。特别是有些人使劲将米反复搓揉、搅拌，然后用流动水冲洗大米，营养物质损失更

大。因此，淘米也要注意科学方法，次数不宜过多。淘米一般两三次即可，不要用温热的水或流动水，应用凉水。米内杂质、砂石可在淘米前拣出来，尽量减少米的营养损失。现在市场有一种免洗米问世，这种米的加工卫生清洁，在食用时可直接入锅，不必再用水淘洗，可很好地保持米的营养物质，很合乎营养学的要求。

2. 做米饭时用蒸或焖的方法，对营养素的保持比较好，不要用水先泡米，那样会使相当一部分营养素损失掉，要现做现洗，做米饭的水要用热水。不要做捞饭，捞饭的营养很大一部分流落在米汤里，做好的米饭也没有油性不好吃。

3. 做米粥时不要放碱。加碱熬出来的粥虽然显得粘稠、滑口，但是粥内的一些营养物质大部分被破坏了，实在是得不偿失。拿大米粥来说，大米所含维生素 B_1 是人们日常饮食中最主要的来源，维生素 B_1 在碱性溶液中最容易被破坏，熬大米粥时加碱，大米中的维生素 B_1 就会在碱性溶液中被破坏掉。据测定，100 克糙米中大约含有 0.2 毫克维生素 B_1 ，如果用来熬粥，经淘洗和熬煮，粥内所含的维生素 B_1 为 0.11 毫克，损失率为 45%。如果熬粥时再加碱，只剩下 0.05 毫克，损失率达到 75%，其它的维生素也会同样受到较大的损失。

4. 熬粥要盖严锅盖，熬好后应停止片刻再揭锅盖，以免水溶性维生素和其他营养素随水蒸汽跑掉。

5. 做馒头、包子等发面品时，尽量不要放碱，碱会使白面所含有的维生素损失很多，用酵母发面营养素损失则较少。

6. 煮面条和饺子时，部分蛋白质、无机盐、维生素都溶解在汤里，汤不应倒掉，而应同时饮用。

7. 油炸的食品，如油条、油饼、炸糕等，白面所含有的维生素经高温油炸后损失会在 50% 以上，其中维生素 B_1 几乎全部破坏，应尽量少做油炸食品。面食应尽量采用蒸或烙的加工方法

以利于营养物质的保持。

二、副食营养素的保持

副食就是狭义的菜，它包括鸡、鸭、鱼、肉、蛋等动物性食品，也包括如豆制品、白菜、菠菜、马铃薯、茄子、冬瓜等植物性食品。副食所含有的营养成分十分丰富，人们每天所需要的优质蛋白质，主要是从副食中摄取的。做副食时，烹调得当，营养成分损失少，色、香、味俱全，就能增强食欲，也有利于人体消化吸收。相反，如果制作不妥当，烹调不得法，就会损失许多营养成分，也不好吃。因此，做副食时要注意以下几点：

1. 原料一定要新鲜。鱼、肉、蛋、各类蔬菜都应选购新鲜的，否则，不新鲜的副食，不但营养成分损失许多，还可能含有许多有害物质和细菌。蔬菜和水果一次不要购买太多，最好是现吃现买，蔬菜越新鲜营养越丰富，如柿子椒含维生素十分丰富，但是存放十天后，维生素损失掉约一半。

2. 蔬菜要现吃现洗，先洗后切，以减少水溶性维生素和无机盐的损失。如先切后洗，由于蔬菜和水的接触面积加大，洗时会将更多的维生素、无机盐溶于水中而损失掉。菜不要切得太碎，块大一些，有些菜可以用手拉断，尽量少用刀切。切好的蔬菜要马上下锅，不要放置时间过长。如切好搁置时间过长，蔬菜内所含的易被氧化的维生素C等，也会损失过多，因此，不准备马上下锅的菜，先不要切好放置。

3. 菜的一切可吃部分，最好全部吃下去。蔬菜有色部分含维生素多，白色部分含维生素少，蔬菜外叶所含钙质要比菜心多，所以能吃的外叶尽可能不丢掉。而且能生吃的蔬菜最好生吃，这样可以得到更多的抗坏血酸和胡萝卜素。

4. 做菜时最好不用水焯，那会丧失掉许多的营养物质。对某些涩味很强的蔬菜要焯的话，也应注意焯的时间不要太长，要沸水下锅，不要用温水长时间焯，这样抗坏血酸损失较少。做汤

菜和焯类似，要水沸后再下菜。

5. 注意掌握火候。做菜时要根据情况使用急火、温火、旺火。一般蔬菜应用急火、旺火快炒。用旺火快炒比用小火煮菜更利于保持营养素。现炒现吃，和在炒菜时在油中先放点盐或是糖后再放菜，做汤时放些油或醋，均可减少抗坏血酸的损失。在煮肉时不要往汤内放碱，这样可以保存硫胺素。煮熬菜时，要盖好锅盖，这样可以防止水溶性维生素随水蒸气跑掉。

6. 适当加调料。炒菜时不要过早放盐，否则不仅菜不容易熟，还会出现较多的菜汁，一些维生素和矿物质也会同时流出。有些菜，如肉片、肉丝加淀粉，蔬菜加点醋，炒出来松软、脆嫩，十分可口，营养成分损失也大为减少。

7. 肉类、蛋类、乳类等食物受烹调的影响不大，只是蛋类和肉类不要常吃炸的，因为油炸食品会使其中的蛋白质变质不易消化。就是吃油炸食品时，也应注意温度不要过高，时间不宜过久。此外，骨头里所含的钙质是容易溶解在酸性溶液中的，所以在煮骨头汤时，要加一点醋以充分得到其中的钙质和硫胺素。

8. 在各种烹调方法中，蒸对蔬菜中的维生素破坏最少，煮损失最多，煎居中，其损失顺序是：蒸、炸、煎、炒、煮，无论哪种方法都要热力高、速度快、时间短。同时应注意选择好饮具，铝铜分子会加速菜中维生素C的氧化，不要用铝锅和铜锅炒菜，最好使用玻璃、瓷器、铁勺或不锈钢制品。

食物烹调禁忌种种

食物的性质不尽相同，所以在烹调过程中不能一概而论，而应注意其自身的特点，选择能充分调动其营养素的食品搭配形式和烹饪方法，以求尽可能多地保持其营养素。不要因为烹调方法不当，而使营养丰富的食品变成营养受到损害或是变成了对人体

有害的食品。对于食物烹调的禁忌大家一定要多一些了解，因为这类知识不是可以统而知之的，需要长时间丰富生活知识和经验的积累，比如，食物搭配不当，会破坏食物中的维生素。蔬菜中具有维生素 C 分解酶和维生素 B₁ 分解酶两种元素的食物，前者如黄瓜、胡萝卜、南瓜等，它们如果同菠菜、油菜、圆辣椒、西红柿等维生素 C 丰富的食物搭配一起吃，就会把维生素 C 破坏尽；后者如蕨菜及泥鳅、螃蟹等鱼贝类和淡水鱼类的内脏，它们如同黄豆、花生、毛豆、猪肉、火腿、带胚芽的大米等含维生素 B₁ 的食物搭配合吃，也会把维生素 B₁ 破坏尽。牛奶是营养丰富的饮品，但是如果加热过久，就会使其营养素遭到破坏，如果在加热的过程中加入糖，则会变成对人体有害的物质。所以，在饮食方面一定要注意食物的搭配和烹饪的禁忌问题。下面，根据有关资料，向大家介绍一些食品烹调禁忌。

1. 饮用牛奶的禁忌

——喝牛奶不要多加糖。因为加糖过多，会形成高渗奶液，无论婴儿或是成人饮用都会引起不良影响。

——不要在煮牛奶的过程中加糖，而要在奶煮好后，温度不烫手时再加，因为牛奶中含有赖氨酸物质，与糖一经在高温下接触会产生有毒成分果糖基赖氨酸。

——牛奶不可久煮。牛奶富含蛋白质，而其蛋白质在加热的情况下会发生较大的变化，在 60℃ 时蛋白质微粒由溶液变成凝胶状，在 100℃ 时乳糖开始分解成乳酸，使牛奶变酸，营养价值大大下降。

2. 饮用豆浆的禁忌

——豆浆一定要煮熟。生豆浆必须要煮到 100℃ 时才可食用。因为生豆浆中含有一种能破坏红细胞溶血素的皂素和对粘膜有强烈刺激的皂苷毒，在煮豆浆过程中，皂素受热膨胀会出现“假沸”现象，这时仍需再煮 3、5 分钟，毒素才可完全破坏，否

则会引起食物中毒。

——不要用豆浆冲鸡蛋。豆浆中含有一种胰白酶抑制物质，它能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质的消化和吸收。这种物质比较耐热，需要高温才能破坏掉。在生的鸡蛋中也含有一种粘液性蛋白，它也能和胰蛋白酶结合，阻碍蛋白质的分解。用豆浆冲生鸡蛋，往往影响其蛋白质的吸收和作用。在蛋黄中还有一种生物素，它是属于维生素 B 族的营养物质，用豆浆来冲鸡蛋，蛋半生不熟，生的蛋白中还有一种抗生物蛋白，它能与蛋黄中的生物素结合，肠道不能吸收，营养价值下降。

——豆浆中不要加红糖。红糖含有多种有机酸，能与豆浆中的蛋白酶结合，使蛋白酶质变性沉淀，不易吸收。

3. 绿豆汤不要加矾

——有的人在熬绿豆时喜欢加一点矾，因为这样熬出来的绿豆汤清澈透亮，绿豆膨胀得也快，但是这种做法是不对的。一是会使绿豆汤口味变涩，失去原来清香适口的味道。二是会造成绿豆汤中部分营养素的损失。三是矾在水溶液中，加热后会产生出二氧化硫、三氧化硫等有害物质。

4. 熬肉汤时不要用热水

——熬肉汤时不要用热水，虽然热汤煮得快，但是却不香。因为肉一经遇热，外层的蛋白质马上就会凝固，这样里面的养分就不能充分地溶解到汤中，只有一次加足冷水，并慢慢地加温，蛋白质等营养才会充分溶解出来，汤的味道才会鲜美。另外熬汤也不要过早地放盐，盐能使肉里的水分很快地跑出来，也会使蛋白质凝固。

5. 胡萝卜不宜生吃

——胡萝卜中含有的胡萝卜素比任何一种蔬菜和水果都多，但是，胡萝卜中的胡萝卜素只是维生素 A 的半成品，即维生素 A 原，它是很难被人体所直接吸收的。胡萝卜素是脂溶性物质，只

有溶解在油脂中，才能在人体小肠粘膜作用下转变为维生素 A，为人所吸收。因此，食用胡萝卜最好用食用油烹调，或是切成块与肉同炖。生吃胡萝卜，大约其中 90% 的胡萝卜素不能被人的肠胃吸收而白白地被排泄掉。

6. 红萝卜不宜与白萝卜同煮

——红萝卜中含有一种抗坏血酸酵酶，会破坏白萝卜中的维生素 C，从而降低其营养价值，所以二者不宜同煮。

7. 鸡蛋不要久煮

——有人喜欢把鸡蛋煮得很老再吃，这样是不对的。鸡蛋久煮后蛋黄表面会变成灰绿色，这是蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合成为硫化亚铁所致，这种物质很难被人体吸收，吃这种鸡蛋实际上降低了蛋的营养价值。

8. 马铃薯一定要削皮吃

——马铃薯是一种营养价值很高的食物，但是马铃薯会产生一种叫龙葵素的有毒物质。它一般集中在马铃薯皮里，所以在吃马铃薯时一定要削皮。

9. 吃茄子不要去皮

——有些人烧茄子时要把皮去掉，这是一种错误的做法。因为茄子是含维生素 P 最多的食物，而茄子中维生素 P 含量最集中的地方就是在其紫色表皮与肉质的连结处，将茄子皮去掉，就是将维生素含量最多的部位去掉了。维生素 P 对人体是很有用的一种维生素。

10. 吃带鱼时别去鳞

——好多人在收拾带鱼时，往往同收拾其他鱼一样，也把鳞刮去，认为带鱼鳞腥，不应留，其实，这种做法是非常错误的。带鱼的鳞是营养丰富的物质，银白色物质是种脂肪，本身并没有什么腥味，将其去掉无疑是降低了鱼的食用价值。

11. 不要食用猪油渣

——熬猪油后的剩油渣，许多人将其用来烧菜或是包馅吃掉，其实这种做法是不对的，长期进食猪油渣会给身体带来极大的害处。猪油加热炼油时，由于温度较高，有机物质受热分解，经环化、聚合而形成3,4-苯并芘。苯并芘是一种致癌物质，所以熬猪油的油渣应弃之不食。

12. 熬油不宜用猛火

——猪油是中性脂肪，而脂肪能被酸、碱、蒸汽及人体内有关的酶水解，产生甘油和脂肪酸。用猛火熬猪油时，脂肪受到过度的煎熬，会促使甘油进一步脱水变成丙烯醛。丙烯醛不仅有特殊的臭味，而且对人体也是有害的。低浓度时，使眼睛有灼热感，并刺激口腔及鼻粘膜，使人咳嗽；高浓度时能引起轻度眩晕、呼吸困难，并能造成眼结膜炎、喉头炎、支气管炎等。为了确保健康，熬猪油时应用文火慢慢熬。

13. 饺子馅里不宜拌生豆油

——有的人在拌饺子馅时往往直接把生豆油拌在馅里，这种做法是不对的，对人体是有害的。因为目前我国许多地区用羟汽油清提豆油，虽然出油量提高了，但是豆油却残留了极少量的有毒物质，如苯、多环芳烃等。如果经常吃生豆油，对人体的神经和造血系统有害，为了去掉油中的有毒物质，必须把豆油炸开，使油中的少量有毒物质挥发掉。

14. 不要挤掉做馅的菜汁

——通常人们在做馅时都要将菜焯一下，然后切碎，用盐杀一下，将菜汁挤掉后，再放入肉中调好成馅。这种做法从营养学的角度来看是非常错误的，蔬菜是维生素C的天然宝库，人体需要的维生素C绝大部分是从蔬菜中摄取的，但是维生素C的性质特别不稳定，易溶于水，极易氧化而受到损失，加热时也很容易被破坏。将菜焯一下，已经使其中的维生素损失一些，再将

汁挤去，则维生素 C 就所剩无几了。正确的方法应是能不焯的菜尽量不要焯，切碎的菜汁不要挤掉，要是怕出水多，不好包馅，可以先不放盐，先放油，让油把菜包裹住，等要包时再放盐，这样就不会出水了。另外，蒸煮的时间也不要过长，防止加热过久使维生素 C 大量破坏。

15. 吃玉米面应该加碱

——大家知道煮粥、炒菜时不要加碱，为的是不破坏食物中的营养素。但是，吃玉米面时却要加碱，为的是使其中的营养素更好地发挥出来。粮食中有一类维生素，叫尼克酸，在一般的粮食中较少，但玉米面中含量较多，可是玉米面中的尼克酸不能被人体所吸收，只有经过碱的作用，尼克酸才能被人利用，所以在熬玉米面粥、蒸窝头时要加一些碱面。

16. 做豆制品时最好不放葱

——虽然有句歇后语叫作：小葱拌豆腐——一清二白。但真是如此做豆腐吃从营养学的角度来看却并不正确。因为豆制品中含有丰富的蛋白质和钙等成分，而葱里却含有大量的草酸，与豆腐一经结合就会生成白色沉淀的草酸钙，这种钙人体是很难吸收的。所以做豆制品时最好不用或是少用葱。

17. 煮鱼不宜早放姜

——一般家庭在煮鱼时总是习惯待油热后，立即把生姜连同鱼一同放入锅内爆炒，认为这样可以除掉鱼腥味，其实不然。因为鱼体被加热后，其浸出液中的蛋白质会阻碍生姜的去腥作用。正确的方法是开锅后先放鱼，待鱼被加热，其蛋白质凝固后再放人生姜，这样生姜就能充分地发挥作用了。

18. 炒胡萝卜不要放醋

——胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，被人体吸收后可转化为维生素 A，维生素 A 对于保护视力、防癌抗癌和美肤都有很好的作用；是人体必需的一种营养素。但是胡萝卜素不耐酸，遇酸加

热后极易分解，因此在炒胡萝卜时候不要放醋，以保护胡萝卜的营养价值。

19. 炒牛肉不宜加碱

——牛肉 70% 左右是蛋白质，蛋白质是由氨基酸组成的高分子化合物，这些分子中含有氨基和羟基，能像酸和碱一样地电离，所以当炒牛肉加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质因沉淀而变性，牛肉的营养价值也遭受很大的破坏。蛋白质在碱的作用下，分子内部的赖氨酸与胱氨酸便发生反应，并失去效性，脂肪会发生水解降低利用率，而维生素 B₁、B₂ 和尼克酸及钙磷等矿物质也会因碱性作用降低人体对其的吸收和利用。所以尽管炒牛肉加碱牛肉熟得快，从营养学的角度看，这种方法是不科学不可取的。

20. 黄鳝一定要炒熟

——有人爱吃脆嫩的炒鳝片，热锅快炒几下，马上就出锅，这种做法虽然味道鲜点，但是对人体的健康却不好。据卫生防疫部门检验，鳝鱼体内常有颌口线虫的囊寄生。在爆炒鱼片时这些寄生虫并不能被杀死，进入人体后，通常是一个月后发病，表现为体温上升、厌食，在下腹部、腋下、颈颌部皮下出现肿块。

21. 白切鸡要煮透吃

——白切鸡质嫩肉鲜，但是在烹调时一定要煮透，有的人把白切鸡做得不熟，还带着血丝时就吃并认为这样才够味，这是一种错误的观点。有资料表明鸡是一种多癌动物之一，常患有白血病和其它肿瘤，主要是因为鸡体内常常藏有劳氏肉瘤病毒、EB 耶病毒，这些病毒如果不高温煮透是无法将其杀死的，它们会随着食物一同进入人体。鸡肉内的寄生虫等不经高温，也会进入人体使人感染。

22. 不宜煎炸咸肉

——咸肉、火腿、香肠、熏肉等食品，含有微量的亚硝胺，

经油炸、油煎，会产生致癌物质亚硝基吡咯烷。所以，咸肉宜煮熟蒸透，使亚硝胺随水蒸气挥发，切忌油炸、油煎。醋能分解亚硝酸盐，并且有杀灭细菌的作用，故而烹烧咸熏食品时，最好能加点醋。

23. 蒜捣烂吃好

——夏天人们都爱吃些蒜，一来可增加食欲，二来可起到杀菌消炎的作用。有的人吃蒜时喜欢生嚼，其实，吃捣好的蒜泥的杀菌作用更好。因为大蒜中起杀菌作用的物质叫蒜辣素，它是由蒜里的蒜氨酸被酶分解而产生的。生嚼大蒜时，大部分的蒜氨酸都未被分解，辣味不浓，杀菌作用也差。把蒜用盐混合捣成泥时，蒜氨酸和酶充分混合，分解过程也快，得到的蒜辣素也多，既提高了杀菌作用，也增加了蒜的风味。

24. 红果不能用铁锅煮

——因为红果里含有一种果酸，果酸遇铁会起化学变化，产生一种低铁化合物，人吃了以后会引起中毒。中毒的潜伏期很短，一般在人吃后一个小时内发病，主要症状是恶心、呕吐和舌头牙龈变成紫黑色。

25. 吃火锅要当心铜中毒

——火锅涮羊肉用的紫铜火锅或是黄铜火锅，如果长时间不用，表面会生成一层绿色的铜锈。这种铜锈十分顽固，不经彻底地擦洗，很难清除。而这些铜锈一旦加热煮沸，便会分解进食物里，进入人体后，就会使人中毒。轻者呕吐、恶心，重者会出现休克、脱水，严重者会危及生命。此外中毒者还可因为铜锈直接刺激口腔、食管和肠粘膜，使这些部位发生局部溃烂，产生灼痛感。

26. 铝铁炊具不宜混用

——铝元素进入人体贮存积累到一定数量时，脑功能就会受到严重影响并出现痴呆症。铝铁炊具混用会使体内铝量猛增。如

烧菜用的是铁锅或是不锈钢锅，而铲子是铝的，较软的铝铲很快就会被磨损，粉状微粒的铝进入饭菜中就会被人吃进体内，所以铝铁炊具不宜混用。

27. 鱼虾水果不宜同食

——鱼虾中含有大量的钙质，水果中含有大量的鞣酸，钙质和鞣酸容易发生反应，生成一种坚硬的物质——鞣酸钙。这不仅会降低鱼虾的营养价值，而且影响胃肠的消化能力，甚至引起腹胀、腹泻、恶心、便秘等不适感觉。所以鱼虾和水果要分开吃，吃鱼后应少吃水果，尤其是要少吃含鞣酸较多的柿子、石榴、葡萄、山楂、黑枣等。

28. 柿子白薯不宜同食

——柿子白薯分别吃对身体是有好处的，但若同时吃，就对身体不利了。吃了白薯，人的胃里会产生大量胃酸，如果再吃富含鞣酸的柿子，柿子在胃酸的作用下会产生沉淀，形成不溶于水的结石。

我国古代饮食禁忌

——猪肉：忌与巴豆、大黄、茱萸、苍耳子同用。与乌梅、桔梗、黄连、小荞麦同食，易使人脱发；与鸽肉、鲫鱼、黄豆同食，易滞气。

——猪心：忌与茱萸同食。

——猪肝：忌与荞麦、豆浆、鱼肉同食。

——猪肺：不宜与饴糖同食。

——狗肉：不宜与菱、杏仁同食。

——羊肉：忌铜器、醋，不宜与南瓜同食。

——龟肉：不宜与猪肉、瓜果、酒同食。

——鳖肉：不宜与猪肉、鸡蛋、鸭肉、兔肉同食。

- 鸡肉：忌与糯米、玉米、李子同食。
- 鹿肉：癌症患者不宜与鱼虾同食。
- 野鸡肉：不宜与木耳、胡桃、豆豉同食。
- 鲫鱼：不宜与麦冬、沙参同用，不宜与芥菜、猪肝同食。

- 泥鳅：忌狗血。
- 鲤鱼：忌朱沙、狗肉。
- 鳝鱼：忌狗肉。
- 鸭蛋：不与鳖肉、李子同食，忌桑葚子。
- 蜂蜜：不宜与生葱、窝笋同食。
- 蟹：忌柿子。
- 人参：忌铁器。忌萝卜。
- 白术：不宜与桃、李、雀肉、青鱼同食。
- 熟地黄：忌与萝卜、葱白、韭白同食。
- 何首乌：忌动物血、萝卜、葱、蒜与铁器。
- 麦门冬：忌木耳。
- 天门冬：忌鲤鱼。
- 丹参、茯苓：忌醋。
- 栗：不宜与杏仁同食。
- 花生：不宜与香瓜同食。
- 大枣：不宜与葱、鱼同食。

以上禁忌大多是古代典籍所记，可供大家食用食品时参考，不一定墨守陈规。

第三章

少儿营养与食物保健

1~3 岁幼儿的营养需要

幼儿期是长身体、长智力的重要时期，需要充分的营养。

1. 营养素的需要：蛋白质是人体的最主要成分，幼儿必须从食物中获取蛋白质原料，满足生长需要。幼儿每天需要的蛋白质，按每公斤体重计算，比成人高得多，是成人的三倍。幼儿每日需要 40~50 克蛋白质，其中动物性蛋白需占 50%。含蛋白质的主要食品有畜食肉、蛋、水产、干豆类、硬果类如花生、核桃等植物蛋白质含量也较高。除蛋白质之外，还需要足够的热能，幼儿每人每天需要 4.6~5.7 兆焦耳（1200~1300 千卡）热能。碳水化合物提供幼儿热能，摄取过量碳水化物，体内利用不了，多余的热能形成脂肪积存在皮下，造成虚胖。碳水化物摄取过少，机体所需热能不够，就会将蛋白质转化为热能，这对机体来说很不经济。碳水化物来源于米、面、薯类食物。

钙是骨骼、牙齿生长发育的关键物质。幼儿应摄入充足的钙，每人每天需 700 毫克。牛乳是最好的钙的来源，易吸收。绿叶蔬菜、豆类也含有丰富的钙。铁是血红蛋白主要成分。饮食中缺少铁，婴儿易患缺铁性贫血，幼儿的抵抗力降低，此病在幼儿期患病率提高。动物内脏、动物全血、肉、鱼等食物中有较丰富的铁，吸收利用也高。

维生素 A、D、B₁、B₂、C 等是人体生理功能所必需的物质，缺乏任何一种，都会影响婴儿的生长发育。

2. 营养素供给量: 根据幼儿的生长发育所需, 中国营养学会制定了幼儿每天营养素供给量 (表 3-1), 能够达到表中规定的量, 就能满足幼儿成长各方面的需要。

表 3-1 1~3 岁幼儿营养素供给量

年龄 (岁)	热能(兆焦耳或千卡)		蛋白质 (克)	脂肪(%) (脂肪热能占总 热能的百分比)	钙 (毫克)	铁 (毫克)
	男	女				
1~	4.6(1100)	4.4(1050)	35	25~30%	600	10
2~	5.0(1200)	4.8(1150)	40		600	10
3~	5.7(1350)	5.4(1300)	45		800	10

年龄 (岁)	锌 (毫克)	硒 (微克)	碘 (微克)	视黄醇 当量 (微克)	维生素 D (微克)	维生素 E (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 pp (毫克)	维生素 C (毫克)
1~	10	20	70	300	10	4	0.6	0.6	6	30
2~	10	20	70	300	10	4	0.7	0.7	7	35
3~	10	20	70	300	10	4	0.8	0.8	8	40

1~3 岁幼儿的饮食特点

1. 饮食搭配。幼儿的饮食是由乳类为主, 逐渐过渡到以米、麦等谷物和蔬菜、肉、蛋、水产等副食混合的成人饮食。幼儿的消化系统功能是逐渐完善的, 因此这一过程应循序渐进, 不能操之过急。

(1) 营养素比例: 要合适, 各种食物的营养素种类和含量不

相等，有的富含蛋白质，有的富含碳水化合物，有的又富含某些维生素，因此幼儿的食物要多种多样，不能偏废。有的家长只给婴儿吃粥加些糖；有的给婴儿吃好几瓶牛奶，而很少吃粮食。这样所摄取的营养素不会合理。根据计算，幼儿每天应该进食粮食 150 克、动物性食品 150 克、蔬菜 100 克、牛乳 1 瓶，还应吃些水果，具体量参考表 3-2。

表 3-2 1~3 岁幼儿各类食物每日摄入量 (克/人)

年龄	粮食	牛乳豆浆	畜禽肉	蛋	蔬菜	豆制品	水果	油	糖
1 岁~	125~150	1~2 瓶*	75~85	1 个**	65~75	20	50	10~15	10
2 岁~	150~175	1~2 瓶	85~100	1 个	75~100	40	50	10~15	20
3 岁~	175~200	1~2 瓶	100~110	1 个	100~130	40	50	10~15	20

注：* 小瓶为 227 克 ** 1 个为 50 克

(2) 主食中米面的搭配：主食的谷物品种较多，有米、面粉、玉米、小米、薯等。幼儿的主食除食软饭外，应常食挂面、面包、馒头、包子、饺子、馄饨、麦片粥、小米、玉米粥，最好能轮流交替，经常变动，这样使幼儿更喜爱吃。

(3) 副食应做到荤素搭配：荤食品中富有蛋白质，蔬菜中富含维生素、矿物质和纤维素。幼儿的副食应荤素搭配，有荤有素、荤食品的瘦肉、鱼、禽、蛋、动物血应交替选用。深色蔬菜和豆制品应多选用，常吃些紫菜、虾皮、海带等富含铁、钙的海产品以及富含维生素 A 的肝脏，此外还应多吃些磨菇、香菇等菌藻类的食品。

(4) 干湿搭配：食物的色香味以及外观能刺激消化液的分泌，幼儿的菜肴应注意颜色的搭配，做到色彩鲜艳。食物要切碎、烧烂，便于幼儿咀嚼吞咽。点心类应将糕点、饼干，面包，包子配以豆浆、牛乳、赤豆汤、藕粉、红豆汤食用，做到干湿搭

配，使幼儿乐于接受。

2. 良好的饮食习惯。

幼儿时期是人一生中形成性格、习惯的重要阶段，在此期间培养幼儿的良好饮食习惯是十分重要的，家长和幼儿园老师在培养幼儿的饮食习惯中起着主导作用。不仅要告诉他们为何要这样做，而且要带头做到，以自己的行动教育幼儿，才能收到显著的效果。

(1) 定时定量：食物进入口腔从咀嚼到胃消化排空，均有一定时间，胃排空一般是4小时。养成定时定量的饮食习惯，会使胃按时排空，产生饥饿感觉，引起食欲，促使消化酶分泌，促进消化功能。吃饭不定时定量，有时吃得多，有时吃得少，或者乱吃零食，使胃肠消化功能紊乱，影响正餐的进食量，从而得不到足够的营养素。

幼儿的胃容量小，各种消化酶少，一次不能吃得太多，1~3岁幼儿一般每天吃三顿正餐，二顿点心。

(2) 不挑食不偏食：各种食物有其特有的营养特点，但没有一种天然食物含有能满足人体需要的所有各种营养素。因此幼儿只有吃各种食物，才能获得他们生长发育所需要的营养素。此外，有的食物除了营养素外，还含有特殊的成分，如香菇含有一种多糖物质，这种物质可以提高机体的免疫功能，所以不能挑食，偏食。目前有不少幼儿有些不良的饮食习惯，有的幼儿不爱吃蔬菜，有的不喜欢吃豆制品，有的不爱吃鱼，这是不利于他们的生长发育的。

(3) 细嚼慢咽：食物在口腔中细细咀嚼之后，可使食物充分与唾液混合，有助于消化。同时在细嚼之后，食物的色味反射使消化液分泌增多，促使食物更好地消化吸收。因此要教育幼儿细细咀嚼食物后再咽下；不要鼓动幼儿吃得快，那样不利于食物消化。

(4) 食前便后洗手：环境中有很多微生物，不少是致病菌，可引起幼儿腹泻以及其他肠道传染病。必须教育幼儿讲究卫生，食前便后洗手，尤其是幼儿的手还不能熟练地使用筷子，常用手指取菜，更要洗净双手。

1~3岁幼儿一日膳食推荐

1~3岁幼儿的食谱为“三餐一点”，早餐应占总热量20%，午餐占35%，晚餐占30%，点心占15%。营养素占总热量的比例，蛋白质为12%~15%，脂肪为25%~30%，糖为50%~60%。下面以2岁幼儿为例，介绍1天的食谱，供家长参考：

早餐：牛奶200毫升、鸡蛋50克、面包25克；

午餐：烂饭75克、土豆泥30克、瘦肉末50克、蔬菜泥50克、水果50克。

点心：牛奶100毫升、饼干20克

晚餐：烂饭75克、鱼肉50克、蔬菜泥30克、牛奶100毫升。

1~3岁幼儿可选择的食谱

1. 牛肉茸粥

【原料】牛肉25克，粳米50克，千米粉20克，香菜末、葱末、植物油、酱油、食盐、白糖、淀粉各适量。

【制法】①将牛肉剁为茸，米粉用热油炸香，沥油后备用。②将粳米洗净，按常法加水煨粥，至烂熟。③将肉茸与酱油、食盐、白糖、淀粉共调匀，入烂粥中，数沸后盛出。④食用时，加熟油、香菜末；葱末及油炸米粉。

【营养成分】富含元素铁和优质蛋白质，还含有量较多的碳水化合物；不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质。

【功效】滋养强身，预防营养不良。

【提示】尤宜体弱幼儿和缺铁性贫血幼儿食用。慢性腹泻患儿食之亦有良效。

2. 鱼茸粥

【原料】粳米 50 克，小黄花鱼 1 尾，食盐、味精、料酒、葱姜末各适量。

【制法】①将小黄花鱼去头、鳞及肠杂，洗净后入沸水中略烫，捞出去尽骨、刺。②将粳米洗净，倒入烫鱼的水中，按常法煨粥。③米汤浓稠时，加入鱼肉、葱姜末和料酒、食盐，推匀后加盖焖煮至粥稠。④食用时，可点入味精。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、B 族维生素索和钙、磷、铁、碘等。

【功效】健脑益智，预防营养不良。

【提示】亦可适量选用带鱼、银鱼、鳊鱼、鲈鱼、鳊鱼和梭鱼做原料。

3. 双米芸豆粥

【原料】粳米 40-50 克，小米 20-30 克，芸豆 30 克。

【制法】①将上述三味分别洗净。②将芸豆入锅，加水煮至八成熟。③粳米和小米共入锅中，按常法煨至粥汤浓稠即成。

【营养成分】富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾、钠、镁、多种氨基酸、维生素 B₁、B₂、B₃ 等。其中的赖氨酸、苏氨酸可与蛋氨酸互相补充而提高营养价值。

【功效】健脾和胃，清热利水，补充营养。

【提示】便秘患儿不宜食用。

4. 玉米面豆粥

【原料】玉米粉 50 克，大豆 20 克。

【制法】①将大豆洗净，水浸至软，入锅内煮至烂熟时捞出。

②玉米粉加温水搅为糊。③锅内加足清水，烧沸后倒入大豆。再淋入玉米粉糊，边淋边搅匀。④文火煮沸2分钟即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、碳水化合物、钙、铁、镁和维生素B、K等。各种氨基酸比值较接近人体模式，营养价值可与牛肉的相媲美。

【功效】益体强身，预防营养不良。

【提示】食用时，宜配以适量的蔬菜。

5. 蛋花麦片粥

【原料】麦片25克，鸡蛋1枚。

【制法】将麦片加水浸软后，入锅中用文火煮沸数分钟。②将鸡蛋去壳，搅散后淋入锅中，续煮至熟即可。

【营养成分】富含蛋白质、碳水化合物、维生素A、B、E和钾、铁、锌、硒等。

【功效】补充营养。

【提示】可作为早餐选用，但宜配饮牛奶200-220毫升。

6. 红枣大麦粥

【原料】红枣5枚，大麦粒50克。

【制法】①将红枣洗净，去核。②将大麦粒洗净，加温水浸泡约60分钟。③将大麦粒与浸泡液共入锅中，再酌加清水，旺火熬煮至麦粒将熟时，加入红枣，煮至汤汁浓稠即成。

【营养成分】富含多种酶类物质和蛋白质、碳水化合物、有机酸、芦丁、维生素B、C、P、钙、磷、铁、钾等。

【功效】健脾和胃，补充营养。

【提示】可作为正常幼儿的辅助食品或黄瘦、体弱幼儿的主餐之一。大便溏泻、饮食积滞幼儿不宜。

7. 红枣秫米粥

【原料】红枣5枚，秫米（即白高粱米）50克。

【制法】①将红枣洗净，去核后加温水浸泡至软。②将秫米入锅，文火炒呈淡黄色。③将上述两味共入锅，酌加清水，旺火熬煮为稠粥即可。

【营养成分】富含P-羟基苯甲醛、葡萄糖、HCN、蛋白质、碳水化合物、维生素B₁、B₂、B₃、C、P、钙、磷、铁、钾、钠等。

【功效】健脾和胃，调整消化机能，渗湿止痢，补充营养。

【提示】尤宜体弱、黄瘦幼儿食用。对消化不良症有良效。

8. 骨汤面

【原料】猪(牛)胫骨或脊骨200克，挂面50克，青菜50克，食盐少许，米醋数滴。

【制法】①将猪骨砸断，入冷水中火煮沸，酌加米醋后续煮约30分钟，去骨不用。②将挂面掰碎，入骨汤中煮至将熟。③将洗净、切碎的青菜加入汤中，煮至面熟，加盐推匀即成。

【营养成分】含钙丰富，还富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、磷和多种维生素。

【功效】补充钙质和元素铁，预防软骨症和贫血。

【提示】脾胃虚寒和消化不良幼儿不宜常服。

9. 肉菜盖浇饭

【原料】粳米、小米各25克，瘦肉末30克，青菜末、胡萝卜各20克，豆油、食盐各适量，淀粉、酱油、味精各少许。

【制法】①将粳米、小米洗净，按常法加水煮软饭。②将胡萝卜洗净，去心，切丁。③将炒锅上旺火，入豆油烧热后，投入肉末煸炒至熟，再依次加入胡萝卜丁、青菜末煸炒片刻。④将淀粉、食盐、酱油、味精和少许清水兑匀，淋入炒锅色薄芡，浇在饭上即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、必需脂肪酸、碳水化合物、多种维生素、矿物质和纤维素。

【功效】满足幼儿发育所需的各种营养素，预防营养不良。

10. 三鲜水饺

【原料】全麦粉 50 - 80 克，鸡肉、虾肉、瘦肉各 20 克，洋葱（或其他青菜）80 - 100 克，食盐、芝麻油、酱油、葱姜末、花椒粉、味精各适量。

【制法】①将面粉用温水和好，擀成边薄中间略厚的圆皮。②将鸡肉、虾肉、瘦猪肉、洋葱分别剁如泥，再与食盐等 7 种调味料拌匀成馅。③用擀好的皮、拌好的馅包成饺子。④锅中水用旺火烧沸，饺子入锅中边煮边搅动数次，待饺子鼓胀时即可捞出。

【营养成分】富含优质蛋白质、必需脂肪酸、碳水化合物、维生素 A、B、C、D、E、K、纤维素、钙、磷、铁、碘、锌、钠等。

【功效】益智健脑，补充营养，预防贫血和佝偻病。

【提示】感冒患儿不宜。

11. 鸡丝馄饨

【原料】全麦粉 250 克，猪肉 150 克，熟鸡胸肉 30 克，鸡蛋 1 枚，酱油 45 毫升，食盐 5 克，虾仁、紫菜、香菜末、芝麻油各 10 克，干淀粉 50 克，葱姜末各适量，味精少许。

【制法】①将面粉加入清水和成面团，揉匀后静置片刻，擀成薄片，边擀边撒上干淀粉，然后将其均匀分别割为三角形面皮。②将鸡蛋液放入抹过油脂的热锅中，文火烙为薄饼，取出切细丝。③将猪肉剁如泥，熟鸡肉切细丝，虾仁入沸水中略烫，捞出切末。④将猪肉、葱姜末、味精和部分酱油、芝麻油拌匀为馅。⑤将三角形面皮逐个包入肉馅，捏为馄饨生坯。⑥锅中加水，旺火烧沸后视食量下入馄饨煮熟。⑦向汤中撒入鸡丝、蛋皮丝、虾仁末、紫菜和香菜末，煮沸后倒入所余酱油、芝麻油、食用油、味精，再拂即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、必需脂肪酸、碳水化合物、钙、磷、铁、碘、锌、维生素 B、C、E 等。

【功效】保障幼儿正常生长发育。

12. 豆沙包子

【原料】全麦粉 250 克，豆沙 200 克，黑芝麻粉、白糖、食用碱各适量，樱桃 20 粒。

【制法】①将面粉酌加清水揉为面团，保温保湿 24 小时。②酵面加入碱水揉匀，静置约 15 分钟后摘成 10 个面剂。③将豆沙、黑芝麻粉、白糖拌匀。④将面剂逐个按成扁圆形，分别包入豆沙馅，制成半圆形或小兔、小刺猬状并嵌入樱桃。⑤旺火沸水蒸约 10 分钟即成。

【营养成分】富含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁和 B 族维生素、纤维素。

【功效】补充营养，增进食欲。

【提示】体瘦、尿多幼儿不宜。宜选用赤小豆沙。

13. 菜肉包子

【原料】全麦粉 300 克，猪肉 150 克，嫩韭菜 125 克，食盐、味精、芝麻油、酱油、食用碱各适量，酵面 15 克。

【制法】①将面粉、酵面、碱水和温水 120 毫升共揉匀，静置约 15 分钟后，摘成 6—12 个面剂。②将猪肉剁如泥，韭菜洗净、切碎后与调味料共搅匀为糊。③面剂逐个擀成圆皮，包入肉菜糊，收严剂口，旺火沸水蒸约 10 分钟即成。

【营养成分】富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、硫化物、甙类、胡萝卜素、B₁、B₂、B₃、C、E 及钙、磷、铁、锌等。

【功效】健体强身，促进食欲。

【提示】发热、疮疡及目疾患儿忌食。

14. 麻酱花卷

【原料】全麦粉 400 克，芝麻酱 40 克，花生油、食盐、发酵

粉各适量。

【制法】①将面粉、发酵粉、温水适量共揉匀，保温静置约15分钟。②将芝麻酱、花生油、食盐共调匀。③将面团擀为长方片，抹匀芝麻酱后卷成柱状，切为40个相等的小段。④将每2段迭压在一起，拧成花形，用旺火沸水蒸约12分钟即成。

【营养成分】富含铁、钙、维生素B、E和蛋白质、必需脂肪酸、卵磷脂、碳水化合物。

【功效】益智健脑，滋养强身。

【提示】食盐亦可改用红糖。腹泻患儿不宜。

15. 胡萝卜饼

【原料】胡萝卜250克，面包125克；面包屑75，鸡蛋3枚，牛奶、植物油、白糖各适量。

【制法】①将胡萝卜洗净，切碎后入锅内。②向锅中加沸水，以恰巧浸没胡萝卜为度，再加入白糖，文火焖煮约15分钟。③将面包去皮，入牛奶中浸泡取出，与胡萝卜菜碾成泥状。④将鸡蛋去壳取黄，与面包、胡萝卜共调匀，制成小饼若干。⑤将小饼逐个涂上蛋清，再沾匀面包屑。⑥将平底锅上中火，入植物油烧至三成熟，放入小饼，煎3-5分钟即成。

【营养成分】富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质，且比例搭配适宜。

【功效】保障营养素供给。

16. 果酱花糕

【原料】糯米100克，苹果酱50克，金糕（山楂糕）少许。

【制法】①将糯米洗净，加水浸透后蒸熟。②将糯米搓为粉团，擀成薄片，切成小方饼。③将小方饼中间抹上果酱，一边迭压其上后再抹果酱并迭压上另一边。④将金糕切末，撒在小饼上即成。

【营养成分】富含蛋白质、果糖、碳水化合物、有机酸、酶

类、黄酮类、三萜类、胡萝卜素、维生素 B、C 等。

【功效】增进食欲，补充营养。

【提示】操作过程中应注意提高无菌意识。

17. 猪肝菠菜汤

【原料】猪肝 50 克，菠菜 75 克，酱油、味精、食盐、芝麻油（或熟鸡油）各适量。

【制法】①将菠菜洗净，入沸水内焯透，捞出切碎。②猪肝洗净，切薄片。③锅内加水，旺火烧沸后入肝片及菠菜，再入酱油、食盐。④汤微沸时，将猪肝和菠菜捞入碗内。⑤汤沸后撇净浮沫，加味精和芝麻油推匀，浇入碗内即可。

【营养成分】富含铁、钙、钾、锌、硒、钠、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 A、B₁、B₂、B₃、C、D、E 等。

【功效】预防缺铁性贫血和缺钙症。

18. 鸡血豆腐汤

【原料】嫩豆腐 30 克，熟鸡血 15 克，熟瘦肉、熟胡萝卜各 10 克，水发木耳、湿淀粉各 5 克，鸡蛋 0.5 枚，鸡汤、酱油、芝麻油、食盐、葱末各适量。

【制法】①将豆腐、鸡血、水发木耳、瘦肉、胡萝卜分别切为粗细大小相等的丁或丝。②炒锅上旺火，放入鸡汤和上述五种熟料，沸后撇去浮沫。③向汤中加入酱油、食盐、湿淀粉勾薄芡，淋入鸡蛋液、葱末和芝麻油，再沸即可。

【营养成分】富含优质蛋白质、铁、钙、钾、磷、胡萝卜素、维生素 E、B 和一定量的脂肪及碳水化合物。

【功效】养血，补钙，滋养强身。

【提示】感冒患儿不宜。

19. 绿豆汤

【原料】绿豆 20 克，白糖 8 克。

【制法】①将绿豆洗净，加温水泡胀。②将绿豆连同浸泡液

共入锅中，煮至豆烂酥后加糖调服。

【营养成分】富含球蛋白、磷脂、碳水化合物和一定量的钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 E、B 等。

【功效】清热消暑，利水止渴，润肤，保肝，增进食欲。

【提示】脾胃虚弱及腹泻幼儿宜少食。

20. 西红柿肉片汤

【原料】猪肉 50 克，西红柿 50—100 克，芝麻油、食盐、味精、鸡汤各适量，淀粉少许。

【制法】①将猪肉切为小薄片。②将西红柿洗净，去皮切片。③炒锅加鸡汤，旺火烧沸后，下入沾匀干淀粉的肉片。④数沸后，向锅中加入西红柿片、食盐、味精、芝麻油，再沸即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、维生素 A₁、B、C、E、铜、锌、钾、磷和一定量碳水化合物及钙、铁、硒等。

【功效】充营养，益智健脑。

21. 排骨白菜汤

【原料】猪排骨 100 克，白菜叶 150 克，葱末、姜汁、食盐、味精、花椒水各适量，米醋少许。

【制法】①将排骨洗净，斩段，入沸水中略烫取出。②炒锅加清水和米醋，再放入排骨，旺火烧沸后改文火煨至肉烂熟。③将排骨捞出，取肉切碎，去骨不用。④将排骨肉再入锅中，加各种调味料，烧沸即可。

【营养成分】富含钙、铁、锌、硒、维生素 B、C、脂肪、纤维素等。

【功效】预防营养不良。

22. 茼蒿虾仁汤

【原料】嫩茼蒿叶 50 克，虾仁 10 克，食盐、味精、芝麻油各少许。

【制法】①将茼蒿叶、虾仁分别洗净，切碎。②炒锅上旺火，

加水烧沸，入虾仁、莴苣叶，数沸后加入各种调味料，推匀即成。

【营养成分】富含铁、钙、钾、锌、纤维素、卵磷脂、维生素 E、B、C、A、蛋白质等。

【功效】促进骨骼及牙齿的生长发育，亦可适当补充营养。

【提示】莴苣叶中各类营养素含量大多超过莴苣茎，铁含量超过蛋黄。亦可用生菜叶代替莴苣叶。

23. 虾皮紫菜鸡蛋汤

【原料】紫菜 10 克，花生油 10 毫升，虾皮 5 克，鸡蛋 1 枚，香菜末、芝麻油、葱姜末、食盐各适量。

【制法】①将虾皮、紫菜用清水洗净。鸡蛋去壳，搅散。②炒锅中上火，入花生油烧至四成热，入葱姜末、虾皮略炸后，加清水 200 毫升。③汤沸后，淋入蛋液，再沸后加入香菜末和调味料，推匀烧沸即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、碘、多种氨基酸、粗纤维、糖类、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、B₁₂、C 等。

【功效】补充钙、铁、碘，预防贫血、缺钙症和龋齿，滋养强身。

【提示】可作为幼儿重要保健食品之一。尤其夏季食用。紫菜应以香浓、味美、干脆、入口即化者为佳；忌用青紫色紫菜，以免中毒。

24. 鱼丸汤

【原料】鳊鱼肉 250 克，猪肉、干淀粉各 100 克，豌豆苗（或菠菜叶）、酱油、食盐、味精、葱姜末、排骨汤各适量，料酒少许。

【制法】①将鱼肉用刀背砸烂，剁细泥，酌加食盐、味精、料酒拌匀后，徐徐注入清水 250 毫升，边注边向同一方向搅拌至

上劲，再加干淀粉调和。②将猪肉剁如泥，加入食盐、味精、酱油、葱姜末拌匀为馅。③锅上旺火，加水烧沸。取少许肉馅包入鱼糊中，从拇指和食指中挤出包有肉馅的鱼丸，用小匙盛住后放入锅中。④锅中水应保持低于 100℃，鱼丸全部制作完成前应酌加冷水使之不至滚沸。⑤待水沸鱼丸浮起时即可捞出入碗。⑥向锅中加入豌豆苗、味精，再沸后倒入碗中即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、肉豆蔻酸、鳕酸、钙、磷、铁、钾、锌、维生素 A、B、D 等。

【功效】消食化积，补益五脏，补钙。

【提示】病后脾肾虚弱、痰多、腹泻幼儿不宜。

25. 鸡丝卷

【原料】鸡蛋 3 枚，瘦猪肉 500 克，绿豆淀粉 100 克，食盐 30 克；料酒、味精、花椒粉、芝麻油、葱姜末各适量，面粉少许。

【制法】①将猪肉剁如泥，加入淀粉、20 克食盐、芝麻油、料酒，味精和少许清水调匀。②将鸡蛋去壳，加入少许食盐、淀粉和面粉搅匀。③炒锅用肉膘擦拭一次后置中火上，倒入蛋液并摊成薄皮。④将蛋皮置案板上，加肉泥并卷成宽条，入屉蒸熟，凉后切片即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷脂、氨基酸、钙、磷、铁、钠、维生素 E、B 和少量的其他营养物质。

【功效】滋养健身。

【提示】脾胃虚弱、便溏腹泻幼儿宜少食。

26. 红烧带鱼

【原料】带鱼 200 克，胡萝卜、油菜心、酱油、植物油、白糖、料酒、花椒水、米醋、鸡汤、淀粉、葱姜末、香菜末、味精各适量。

【制法】①将带鱼去头、尾、鳍和肠杂，洗净，切段。②炒锅内入植物油，中火烧至七成热时，放入抹有酱油的鱼段，3分钟后捞出。③炒锅内留底油少许，入葱姜末煸香后倒入酱油、米醋、白糖、料酒、花椒水，再放入鱼段和鸡汤，加盖后文火焖烧约30分钟。④将胡萝卜、油菜心分别洗净，切丝，入沸水中煮熟。⑤将淀粉、味精加少许清水搅匀，勾薄芡后盛入盘内。⑥将胡萝卜、油菜心、香菜末码放鱼段上淋入少许明油即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、碘、维生素A、B₁、B₂、胡萝卜素及一定量的还原糖、氨基酸、铜、锰、钴、锌、硒、维生素C等。

【功效】补充营养，保证幼儿健康发育。

【提示】凡哮喘、疮疡、麻疹、风疹及原因不明的皮肤搔痒患儿不宜食用。

27. 红烧排骨

【原料】猪(牛)排骨400克，嫩豆腐100克，胡萝卜、葱姜末、酱油、食盐、味精、料酒、花椒水、芝麻油、淀粉各适量，米醋少许。

【制法】①将排骨去除油脂，洗净，斩段。②炒锅上旺火，酌加清水，依次放入排骨、米醋、葱姜末、花椒水、酱油和料酒，沸后改文火煨炖约40分钟至汤汁浓稠。③将胡萝卜洗净，切丝。豆腐切小长方条，入沸水中焯透，捞出，沥水。④将胡萝卜、豆腐条加入锅中，用淀粉、味精、食盐、少许清水兑匀后勾薄芡出锅，淋上芝麻油即成。

【营养成分】富含钙、磷、铁、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B、E以及一定量的其他营养物质。

【功效】补充钙质及其他营养素，预防营养不良，强健机体。

28. 炒青椒肝丝

【原料】猪肝200克，青椒50克，酱油12毫升，白糖6克，

湿淀粉 15 克，芝麻油、豆油、食盐、味精、葱末、姜汁、料酒、米醋各适量。

【制法】①将猪肝洗净，去筋膜后切为厚片，再切为丝，加淀粉 10 克抓匀。②将青椒洗净，切丝。③炒锅上中火，入植物油烧至四成热时，下肝丝滑炒，捞出沥油。④炒锅留底油少许，入葱、姜、青椒丝略加煸炒，再加料酒、酱油、白糖、食盐烧沸，用湿淀粉勾薄芡后，倒入猪肝丝推匀入盘。⑤向盘中淋入米醋、芝麻油即成。

【营养成分】富含铁、锌、钾、钠、铜、硒、磷、维生素 A、B₁、B₂、B₃、B₁₂、C、E、脂肪、蛋白质、纤维素和一定量的钙、锰及其他营养物质。

【功效】滋养健身，预防缺铁性贫血。

【提示】营养价值较高，维生素 A、C 和铁的供给量可满足幼儿的需要，宜常食。

29. 五彩虾仁

【原料】虾仁 250 克，鸡蛋 0.5 枚，碗豆、胡萝卜、水发香菇、蛋糕各 25 克，淀粉 15 克，食盐、料酒、葱姜末、芝麻油、豆油各适量。

【制法】①将虾仁洗净，沥水，加食盐、蛋清和干淀粉拌匀。②将胡萝卜、香菇分别切为丁，入沸水中焯熟。③炒锅上中火，入豆油烧至四成热时，投入虾仁滑炒，捞出沥油。④原锅留底油少许，加葱姜末煸炒至香后，倒入少许清水，加碗豆、胡萝卜、香菇，烧至碗豆熟透。⑤将蛋糕切丁入锅中，再入食盐、料酒，用湿淀粉勾薄芡后，倒入虾仁推匀入盘。⑥向盘中淋入芝麻油即成。

【营养成分】富含碳水化合物、优质蛋白质、钙、磷、铁、锌、铜、钾、碘、维生素 A、B、C、D、E、粗纤维和多种酶类物质。

【功效】健脑益智，增进食欲，预防佝偻病，提高身体素质。

【提示】疮疥、湿疹、哮喘、皮肤病、过敏体质幼儿慎食。

30. 青椒鱼仁

【原料】青鱼肉 150 克，青椒、湿淀粉各 49 克，鸡蛋 1 枚，鸡汤 50 毫升，芝麻油、植物油、食盐、味精、料酒；葱姜末各适量。

【制法】①将鱼肉去刺，切丁如豆。②将青椒洗净，切如鱼丁。③炒锅上中火，入植物油烧至三成热时，下入裹有湿淀粉和蛋清的鱼丁，滑散，捞出沥油。原锅下入青椒丁，变色后捞出沥油。④原锅留底油少许，旺火烧热，入葱姜末煸炒至香，烹料酒，加鸡汤、食盐烧沸，撇去浮油，加入鱼仁、青椒，用所余淀粉勾芡后入盘。⑤向盘中加入味精、芝麻油即成。

【营养成分】富含核酸、优质蛋白质、必需脂肪酸、维生素 E、B₂、B₃、A、C、钙、磷、钠、钾、铁、锌、铜、硒和适量的淀粉、纤维素。

【功效】健脾养胃，增加食欲，益智健脑。

【提示】营养价值较高，十分有益于幼儿生长发育，尤宜食欲不振幼儿取用。烹制过程中，油温不宜过高。

31. 丝瓜豆腐羹

【原料】鲜丝瓜 25 克，嫩豆腐 50 克，豆油 3 克，食盐适量，葱末少许。

【制法】①将丝瓜洗净，去皮，切细末。②将豆腐捣如泥。③炒锅上旺火，入豆油烧热，加葱末煸香后加入豆腐和丝瓜，略翻炒，推匀。④锅内酌加清水，改文火煨至汤汁浓稠时，加食盐推匀即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、纤维素、多种氨基酸、胡萝卜素、维生素 B、C、E 及钙、磷、铁等。

【功效】清热利湿，化痰止咳，增进食欲。

【提示】可作为夏季辅助食品之一。

32. 草鱼烧豆腐

【原料】草鱼肉、嫩豆腐各 100 克，豌豆苗（或蒜苗、韭菜）、竹笋各 10 克，熟猪油、酱油、食盐、味精、葱姜、鸡汤各适量。

【制法】①将鱼肉洗净，去刺，切为小方丁；豆腐亦切丁同大；笋切小方片②炒锅上旺火，加油烧至八成熟，入鱼丁煎呈黄色；③向锅中烹入料酒，加葱姜末、酱油、食盐翻炒上色。④将鸡汤倒入锅中，加盖，转文火焖烧约 3 分钟，转旺火烧至汤汁浓稠。⑤将豌豆苗洗净，切段，和味精共入锅中，推匀即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B、E、A、纤维素和一定量的胡萝卜素、维生素 C、锌、钾、钠、铜等。

【功效】暖胃和中，滋养健身，补钙。

33. 什锦汤

【原料】牛肉 30 克，马铃薯 25 克，胡萝卜 10 克，卷心菜、西红柿各 50 克，植物油、食盐、味精、洋葱末各适量，淀粉少许。

【制法】①将牛肉切薄片，加湿淀粉抓匀。②将马铃薯洗净，煮熟去皮，趁热捣如泥。③将胡萝卜、卷心菜、西红柿分别洗净，切丁。④炒锅上旺火，加植物油烧热，入洋葱末煸香后加清水 150 毫升。⑤汤汁烧沸，入牛肉片煮约 2 分钟，再加所余各种原料，数沸即成。

【营养成分】富含优质蛋白蛋、必需脂肪酸、胡萝卜素、维生素 A、B、C、E、P、PP、钙、磷、铁、锌、钾、钠、镁、锰、铜及一定量的其他营养物质。

【功效】增进食欲，预防营养不良。

【提示】幼儿宜常食。

34. 西红柿丸子汤

【原料】猪肉（肥三瘦七）75克，青菜50克，西红柿酱15克，湿淀粉5克，食盐、葱姜末、味精各少许。

【制法】①将猪肉剁如泥，加入葱姜末、食盐、淀粉及清水少许，搅匀为馅。②向馅中加入西红柿酱，向一个方向抽搅上劲。③炒锅上中火，西红柿肉馅挤成丸子，逐一下入锅内，并加入洗净切碎的青菜，煮熟后调入味精和少许食盐即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钠、锌及维生素B、C、P等。

【功效】补充营养。

【提示】幼儿宜常食。

35. 余肉丸

【原料】瘦猪肉300克，鸡蛋1.5枚，菠菜汁15毫升，鸡汤500毫升，食盐、味精、料酒、湿淀粉各适量。

【制法】①将猪肉剁细泥，鸡蛋去壳，搅散。②将猪肉泥、食盐、蛋液、葱姜水、湿淀粉、菠菜汁、鸡汤180毫升共搅匀为馅。③将肉馅挤为丸子，入温水锅中煮熟捞出。④炒锅上旺火，下入所余鸡汤和肉丸，再入食盐、味精和料酒，沸后勾薄芡即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B、C及其他多种营养物质。

【功效】滋养健身。

【提示】幼儿宜常食。感冒患儿不宜。

36. 珍珠丸子

【原料】猪肉（肥三瘦七）100克，糯米50克，鸡蛋0.5枚，湿淀粉10克，食盐、味精、料酒、葱姜末、芝麻油、红绿樱桃各适量。

【制法】①将猪肉洗净，剁泥，加葱姜末、蛋液、食盐、味

精、料酒，湿淀粉及少许清水共搅匀。②将糯米洗净，加清水浸泡约 60 分钟，捞出沥水。③取一小盘，上涂芝麻油。将肉馅挤为丸子，滚匀糯米后码入盘中。④丸子上分置樱桃适量。⑤盘入屉中，旺火沸水蒸约 30 分钟即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌、铜、维生素 B₁、B₂、B₃、B₁₂、E、A、C 及适量的其他营养物质。

【功效】补充营养，预防缺铁性贫血和其他营养不良症。

【提示】幼儿宜常食。多痰、发热、消化不良患儿宜将糯米换为粳米。

37. 三色鱼丸

【原料】青鱼（或草鱼）肉 100 克，胡萝卜，青椒、葱姜末各 10 克，花生油 10 毫升，鸡蛋 1 枚，肉汤 150 毫升，水发木耳 5 克，芝麻油、食盐、料酒、淀粉、葱姜水各适量。

【制法】①将鱼肉去刺，剁如泥，加蛋清、食盐、葱姜水、淀粉和适量肉汤，顺时针搅匀为馅。②将鱼肉馅挤为丸子，逐个放入 80℃ 的水锅中，旺火煮熟，捞出。③将胡萝卜、青椒、水发木耳分别切为丁。④炒锅上旺火，放油烧热，下葱姜末煸炒至香，再入青椒、木耳、胡萝卜，略炒，添入所余肉汤。⑤胡萝卜熟时，用湿淀粉勾薄芡，下入鱼丸，淋上芝麻油即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、钙、磷、铁、锌、钾、胡萝卜素、维生素 A、B、C、E 和适量的脂肪、碳水化合物及其他营养物质。

【功效】增进食欲，预防营养不良。

38. 三色鸡片

【原料】鸡胸肉 100 克，鸡蛋 1 枚，水发冬菇 75 克，马铃薯 150 克，油菜心 50 克，植物油、芝麻油、食盐、味精、料酒、葱蒜末、湿淀粉各适量。

【制法】①将鸡肉切小薄片，加食盐、蛋清、湿淀粉 15 克拌匀。②将马铃薯洗净，去皮，切小菱形片。③将油菜和冬菇分别切小片，入沸水中略焯，捞出沥水。④炒锅上旺火，入植物油烧至五成热，加鸡片滑炒至熟，捞出沥油。⑤锅中油烧至七成热，入马铃薯片炸呈金黄色，捞出、沥油后码入盘中。⑥原锅留底油少许烧热，入葱、蒜末煸炒至香，烹料酒，下入鸡片、冬菇、油菜翻炒片刻，加清水食盐。⑦汤沸后，勾薄芡，淋入香油，盛在马铃薯片上即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、钾、铁、镁、锌、胡萝卜素、维生素 C、B₁、B₂、B₃、B₁₂、E 等。

【功效】预防营养不良，滋养健身。

【提示】感冒患儿不宜。

39. 鸡茸菜花

【原料】鸡胸肉 50 克，熟火腿 30 克，菜花 75 克，豌豆、食盐、味精、花椒水、蛋清、料酒、淀粉、鸡汤、芝麻油各适量。

【制法】①将鸡肉剁如泥，加入蛋清、淀粉、食盐、料酒、花椒水、鸡汤，共搅为薄糊。②将菜花入沸水中掉透，待冷切丁，豌豆。

4~6 岁幼儿的营养需要

4~6 岁幼儿生长发育渐趋平稳，每年体重约增加 2 公斤，身高增长 5~7 厘米，头部增长渐慢，头围每年增加小于 1 厘米，而上肢加长较躯干迅速，是逐渐形成个性和培养良好习惯和品德的时期。此时乳牙已出齐，咀嚼能力增强，消化吸收能力基本接近成人。但营养素需要量仍相对较高。每日每公斤体重需能量

377 千焦耳 (90 千卡), 蛋白质的需要量较婴幼儿期稍低, 但每日每公斤体重仍需 2.5 克, 且仍应注意质量。碳水化合物需要量每日每公斤体重在 15 克以上, 高于婴幼儿, 故粮食摄入量逐渐增多, 成为能量的主要来源。蛋白质、脂肪和碳水化合物供给量的比例应为 1:1 和 1:6。钙、磷、铁的摄入应丰富, 以保证骨骼和肌肉的发育。各种营养素之间还要注意平衡。

此年龄期的饮食要求与成人基本相同, 仅主食摄入量低于成人, 各种食物均可选用。但仍不宜多吃刺激性食物。应注意饮食平衡, 花色品种多样化, 荤素菜搭配, 不同类别糖交替口服。烹调要讲究色、香、味, 以引起幼儿兴趣, 还应养成不需成人照顾的好习惯, 定时、定点、定量进食, 注意饮食卫生, 并尽量让幼儿有挑选食品的自由, 使其对进食充满兴趣。同时避免吃零食、挑食偏食或暴饮暴食, 饥饱不匀等坏习惯。

4~6 岁幼儿的食物供应量

4~6 岁儿童 1 天的食物供应量为: 粮食 200~250 克、荤菜 100~125 克、蛋每天 1 个、蔬菜 200~250 克、豆制品 50 克、豆浆 (或牛奶) 250 克。每天热量供应 6700~7500 千焦, 蛋白质为 44~55 克。膳食安排应注意营养素的平衡, 荤素搭配, 粗细粮交替, 品种多样化, 要保证足够的维生素和矿物质的摄入。一天 4 餐热量的分配: 早餐供应要充足, 占全天总热量的 20%; 午餐要丰富, 热量占 35%; 午点不宜多吃, 占 15%; 晚餐宜清淡, 热量占 30%。下面介绍 4~6 岁儿童的食谱, 供参考表 3-3 和表 3-4。

表 3-3 4~6 岁学龄前儿童 1 天食谱的举例

时 间	食 品	重量(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	糖(克)	热量(千焦)
上午 7 时 (早餐)	馒头	50	4.7	0.7	37.5	730
	牛乳	250	8.3	10.5	12.0	740
	糖	12	—	—	12.0	200
下午 11~11:30 (午餐)	饭(米)	75	4.7	0.5	59.0	1 080
	带鱼	100	16.3	3.8	1.7	440
	青菜	100	1.6	0.2	2.0	60
	油	12	—	12.0	—	450
	苹果	100	0.3	0.2	11.5	210
下午 3 时 (午点)	藕粉	10	—	8.8	150	
	糖	12	—	—	12.0	200
	花卷	50	4.7	0.7	37.5	730
下午 6~7 时 (晚餐)	饭(米)	75	0.5	4.7	59.0	1 080
	丝瓜	50	0.7	0.1	2.2	50
	豆腐	30	1.6	0.3	0.8	50
	肉圆	30	2.4	15.0	0.3	610
	油	12	—	12.0	—	450
1 日合计			50.0	56.5	257.1	7 241

表 3-4 4~6 岁小儿 1 周食谱

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	大米粥	蛋粥	大米粥	菜粥	糖粥	大米粥	大米粥
	炒豆腐干丝	松糕	乳腐	葱油饼	花卷	炒鳝瓜	百页丝炒青菜
午餐	青菜肉丝面	烂饭	菜肉馄饨	烂饭	肉菜饭	烂饭	馒头
	荠菜肉糜豆		猪肝粉皮		肉片花菜	小肉丸子鸡毛菜粉丝汤	
	腐羹				炒豌豆		
点心	蛋糕	菜汤面	枣泥包子	酒酿蛋花	苏打饼干	水果羹	肉包子
晚餐	烂饭		烂饭	烂饭	烂饭	菜肉包子	烂饭
胡萝卜花菜炒鱼片	黄芽菜炒肉片	番茄炒蛋	狮子头青菜	红烧鱼	葱油蛋花汤	肉末蒸蛋	
	浓汤	菠菜		葱油豆腐		番茄豆腐汤	

4~6岁幼儿选用的食谱

1. 西红柿荷包蛋

【原料】西红柿 150 克，鸡蛋 2 枚，白糖 15 克，食盐、植物油各适量。

【制法】①将鸡蛋去壳，加盐搅匀。②将西红柿洗净，去皮切丁。③炒锅上中火，入植物油烧至六成热，淋入蛋液翻炒至八成熟。④西红柿入锅煸炒片刻，加食盐、白糖推匀即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、磷脂、糖类、钙、磷、铁及维生素 A、C、B₁、B₂、B₃、P、PP 等。

【功效】健脑益智，预防营养不良。

【提示】宜隔日一次。

2. 青椒鱼片

【原料】鲳鱼 1 尾，青椒 200 克，西红柿酱、白糖各 40 克，鸡蛋 1 枚，面粉、淀粉、植物油、葱姜末、食盐、料酒各适量。

【制法】①将鲳鱼按常法洗净，纵剖为 2 片，去骨，模切为薄片。②将鱼片加食盐、料酒拌匀。③将鸡蛋取液，加淀粉，清水、面粉各少许，调为稠糊。④将青椒洗净，切小块。⑤炒锅上中火，入植物油烧至五成熟，鱼片拖挂一层蛋糊后依次入油中炸透，捞出沥油。⑥油烧至八成熟，鱼片入锅内复炸至金黄色捞出沥油。⑦原锅去油，入西红柿酱、白糖、食盐、清水少许搅至浓稠，加青椒略炒，入鱼片推匀即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、磷脂、糖类、钙、磷、铁、锌、维生素 C、B₃、E 等。

【功效】健脑益智，补充营养，健脾益胃。

【提示】鲳鱼又名“平鱼”、“镜鱼”，营养丰富，最宜儿童食

用。皮肤病患儿慎用。

3. 芙蓉鸡片

【原料】鸡胸肉、鸡肉各 100 克，鸡蛋 1 枚，油菜心、火腿各适量，鸡油、食盐、味精、淀粉各少许。

【制法】①将鸡肉切薄片，鸡蛋去壳取清，抽为泡沫状。②将火腿、菜心分别切为末。③将鸡肉片加蛋清、淀粉拌匀，入五成热的油锅中拨散、滑熟、捞出沥油。④炒锅上旺火，入鸡油、鸡汤、食盐，沸后勾薄芡，下入蛋清液和鸡片，再盛入盘，点入味精，撒上火腿、油菜末即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、糖类、多种矿物质和维生素 A、B₁、B₂、B₃、C 等。

【功效】预防营养不良。

【提示】感冒患儿、体胖幼儿不宜。

4. 马铃薯烧牛肉

【原料】牛肉 75 克，马铃薯 100 克，植物油、食盐、味精、酱油、葱姜各适量，白糖少许。

【制法】①将牛肉洗净切块，入高压锅中煮至烂熟。②炒锅上中火，入植物油烧至五成热，加入洗净的马铃薯块煸炒片刻，再加酱油、白糖、葱姜块和煮肉清汤，文火煨至马铃薯将熟。③肉块入锅中，加盐略煮即成，食时加味精。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、纤维素、维生素 B、C 等。

【功效】预防营养不良，增进食欲。

【提示】本品营养价值极高，宜常食。内热，发烧患儿不宜。

5. 锅塌豆腐

【原料】豆腐 100 克，鸡蛋 0.5 枚，鸡汤 100 毫升，面粉、虾仁各 10 克，青蒜 5 克，豆油、芝麻油、食盐、料酒、味精各适量。

【制法】①将豆腐沥水，切厚片。酌加食盐、淀粉沾匀。②将鸡蛋取液搅匀，拖挂于豆腐片上。③炒锅上旺火，入豆油烧至六成热，下豆腐片炸呈金黄色，捞出沥油。④原锅去油，入鸡汤、虾仁、食盐烧沸，再入豆腐，文火煨炖5分钟，加味精、芝麻油、青蒜末，推匀即成。

【营养成分】富含钙、优质蛋白质、维生素A、B、E等。

【功效】补钙，益智健脑。

6. 奶油包子

【原料】全麦粉300克，牛奶150毫升，白糖100克，猪油30克，食用碱适量。

【制法】①将猪板油剥去筋膜，切细丁，加白糖50克腌渍2日。②取面粉50%按常法发酵，加碱揉匀，再调入牛奶和所余面粉揉匀。③将面团摘成10个小剂，分别按扁，包入糖油丁，旺火沸水蒸约15分钟即成。

【营养成分】富含热量、蛋白质、碳水化合物、维生素A、B、C和多种维生素。

【功效】增加热量，补充营养。

【提示】尤宜体弱幼儿取食。腹泻患儿不宜。

7. 燕麦粥

【原料】燕麦片150克，牛奶100毫升，白糖15克。

【制法】①将麦片、牛奶充分混匀入锅中，酌加清水，文火烧沸并搅动。②麦片糊变稠后撤火，调入白糖即成。

【营养成分】富含全部的必需氨基酸和多量的必需脂肪酸，还富含碳水化合物、卵磷脂、球蛋白、钙、钾、锌、维生素A、D、B等。

【功效】滋养健身，预防营养不良。

8. 果味凉糕

【原料】糯米250克，豆沙馅150克，新鲜水果适量。

【制法】①将糯米洗净，加水 250 毫升蒸熟，待温捣泥，擀为厚片。②将豆沙馅匀摊糯米片上，卷为筒状，切小块码放盘中。③将水果洗净；切块共食。

【营养成分】富含优质蛋白质；碳水化合物、维生素 B、C 和适量的脂肪、矿物质等。

【功效】增进食欲，补充营养。

【提示】四季皆宜，痰湿、发热患儿不宜。

9. 菜肉米饭

【原料】粳米 150 克，猪肉 50 克，白菜 100 克，植物油 5 毫升，食盐适量。

【制法】①将猪肉、白菜分别洗净、切碎。②将粳米洗净，加入肉末、清水按常法焖软饭。③饭将成时，调入菜末、熟油和食盐，续焖至熟即可。

【营养成分】富含优质蛋白质、淀粉、单糖、脂肪、钙、磷、铁、锌、铜、胡萝卜素和维生素 B、C 等。

【功效】预防营养不良。

【提示】可用其他新鲜蔬菜代替白菜。

10. 虾仁菜肉馄饨

【原料】全麦粉 100 克，肉末 75 克，青菜 100 克，虾仁 20 克，鸡蛋 1 枚，芝麻油、植物油各 5 毫升，食盐适量，干淀粉少许。

【制法】①将面粉酌加食盐、蛋清和清水揉匀。②将肉末、青菜末、虾仁、植物油、食盐共调为馅。③将面团擀薄，切菱形片，包入馅心，制成馄饨生坯。④馄饨煮熟后和原汤适量入碗，淋入芝麻油即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、维生素 B、C、E 和适量矿物质。

【功效】增加热量，预防营养不良。

【提示】可作为经常性晚餐之一。亦可取紫菜同食，营养将更为丰富，可补钙。

11. 油豆腐炒蒜苔

【原料】油豆腐、蒜苔各 100 克，肉丝 50 克，食盐、植物油、味精各适量，淀粉少许。

【制法】①将油豆腐切细丝。②将蒜苔洗净切小段，水焯沥干。③炒锅上旺火，入植物油烧热，加肉丝略煸炒，再加油豆腐和少许清水共煨至水干，入蒜苔和调味料炒匀，勾薄芡即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、纤维素、维生素 B、C、钙、磷、钾、铁、锌等。

【功效】增加热量，补充优质蛋白质。

12. 果酱面包

【原料】面包 50 克，果酱 10 克。

【制法】①将面包切为 2 片，夹入果酱即成。②宜配饮豆浆 200 毫升，可酌加白糖 5 克。

【营养成分】富含优质蛋白质、碳水化合物和适量的糖类及多种维生素。

【功效】增加热量，补充优质蛋白质。

【提示】可作为餐间点心食品选用。

13. 肉丝年糕汤

【原料】年糕 100 克，猪肉、青菜各 75 克，植物油 10 毫升，食盐、味精各适量，干淀粉少许。

【制法】①将猪肉洗净切片，加淀粉抓匀。②将年糕切片，青菜洗净切段。③将炒锅上旺火，入植物油烧至六成熟，加肉片炒熟，酌加清水。④水沸时加入年糕、青菜，数沸后调味即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、碳水化合物、脂肪、纤维素、维生素 B、C 及适量的钙、磷、铁等。

【功效】增加热量，补充优质蛋白质。

【提示】多痰、发热、脾胃虚弱幼儿不宜。

14. 豌豆炒虾仁

【原料】豌豆、虾仁各 50 克，植物油 10 毫升，食盐、肉汤（或鸡汤）各适量。

【制法】①将豌豆、虾仁分别洗净。虾仁若系干品，应加温水泡发。②炒锅上旺火，入植物油烧至四成熟，加豌豆煸炒片刻，再加虾仁煸炒 1 分钟。③将肉汤倒入锅中，煨至汤汁将干时，调味即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素 A、B₁、B₂、B₃、钙、磷、铁、碘等。

【功效】预防营养不良。

15. 胡萝卜菜花鸡丁

【原料】胡萝卜、菜花、鸡胸肉各 50 克，植物油 10 毫升，食盐、味精各适量。

【制法】①将胡萝卜洗净切丁；菜花洗净，切丁；鸡肉切丁。②炒锅上旺火，入植物油烧至四成熟，加上述三味共煸炒，熟时调味即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、纤维素、维生素 A、B、C、钙、磷、铁等。

【功效】预防营养不良。

【提示】发热患儿不宜。

7~15 岁学龄儿童的膳食特点

7~15 岁的儿童少年，正处在生长发育的突增时期，功课、作业负担重，体力劳动等活动也比学龄前儿童强度大，如果营养跟不上，不仅会推迟身体的发育进程，还会影响他们的学习效果。因此，必须针对“快速增长”这个特点来安排他们的膳食营

养。

1. 膳食结构应符合生长发育的需要 结合儿童发育突增的需要,为迎接青春期的到来,及时提供和超前贮备充足的营养物质。

(1) 膳食应有充足的热能,以满足活动量大、消耗热量多、生长发育快的需要。

(2) 食品应含有丰富的矿物质如钙、磷、铁、锌、氟、硒等,以满足骨骼发育及女孩经期补铁等需要,为防治龋患及时补氟。

(3) 充足地提供优质蛋白质的动物性食品和豆类食品,为制造血红蛋白等组织提供原料。

(4) 经常有新鲜的蔬菜(绿叶菜占 1/2 比例)和水果以补充各种维生素。

2. 膳食时间和次数应合理 中、小学生起床早,上学早,上课时间长,课程排得满,很少能午休,下午放学后还有大量的课外作业习题,因此晚上睡得晚。针对中、小学生的作息特点,为了保持旺盛的学习精力,应该在保证三餐质量的基础上,增加课间餐和夜餐,每天进食时间应有规律,一般早餐,上午 6:30~6:50;午餐,中午 12:20~12:50;晚餐,下午 6:00~6:30;课间餐,上午 10 点左右;夜餐,晚 8:30~9:00。

7~15 岁学龄儿童的膳食安排

1. 早餐 是一天中最重要的一顿饭。据调查,凡能坚持每天吃好、吃饱早饭的学生,其体型和机能发育都比较好,身体健壮,上课精神充沛,学习效率也高;反之,早饭不吃饱,有 14% 的人在第二课时产生饥饿感,72.5% 的学生在第三课时不能集中精神听课,早饭不吃的学生一般在第一课时已有饥饿感,经过紧张的脑力或体力劳动,有可能出现四肢无力、思维迟

钝、面色苍白、心慌、多汗等“低血糖”症状。

早餐应该重视质量而不是数量。早晨起来，虽胃里已排空，但由于活动量不大，一般缺乏饥饿感，加之上学早，时间紧张，进餐时间较短，因此，早餐勿须吃大量的饭菜，只要少而精的主、副食品。另外，一顿全由淀粉食品构成的早餐，所能提供的葡萄糖尚不够儿童2小时的消耗。所以早餐除了要提供产热快的淀粉类，还要提供饱腹感强、不容易饿的蛋白质和脂肪。有条件的还可以增加含维生素的水果和果汁。早上食欲差，要尽可能安排一些色、香、味、形具有吸引力的早点，早点的花样尽量做到每天不重样。

早餐花样举例：

面点类 丝糕、馒头、花卷、窝头、包子（果酱包、豆沙包、水晶包、麻酱包）、元宵、糖三角、烧饼、面包，其他如油条、油饼、蛋糕等。

粥类菜 粥、果粥、豆粥、小米粥、大米粥、麦片粥、二米粥、玉米面粥等，应以稀为主，因有主食干粮。

其他还有藕粉、豆浆、牛奶、油茶面，杏仁霜、代乳粉、各种冲剂饮料等。

小菜类 花生米、酱豆腐、卤蛋、酱肉、腊肠、卤肝、肉松、鱼松、五香豆、咸鸭蛋、炒咸菜等。

2. 午餐 儿童少年午餐的营养量应占全天营养的1/2。午餐的内容应达到以下要求。

(1) 有肉食与豆制品搭配的副食，以提高蛋白质的营养价值。每星期吃1~2次鱼类。

(2) 有绿色和深绿色的蔬菜，也有橙黄色的蔬菜，前者含有丰富的维生素C，后者含有丰富的胡萝卜素。少选用白色或浅色蔬菜。

(3) 每星期吃1~2次猪肝，以弥补维生素A、B的不足。

(4) 增加虾米皮, 海带、紫菜以及肉骨头(炖时加少量的醋)来补充钙质。

(5) 每天保持有动物性食品(肉、蛋类)。

(6) 主食应粗细粮搭配、豆谷类搭配, 使 8 种必需氨基酸种类齐全, 互相补充。

下面是午餐举例(表 3-5)

表 3-5 午餐举例

星期	主食	副 食		
		(1)	(2)	(3)
一	大米饭	肉炒瓜片	炸鱼	粉条炒白菜
二	大米饭	肉炒黑木耳	鸡蛋炒西红柿	炸花生米
三	大米饭	肉炒黄瓜片	鸡蛋炒元葱	烧茄子
四	大米饭	肉炒芹菜	半个咸鸡蛋	粉丝炒海带丝
五	大米饭	肉炒菜花	鸡蛋炒青韭	烧土豆
六	大米饭	肉炒蒜苗	煮花生米	烧豆腐

按表 3-5 食谱, 可达到午餐营养素平衡、科学合理、食物品种多样、饭菜花样不重复的要求。

3. 晚餐 由于儿童少年晚上多忙于课外作业, 有时到晚 10 点至 11 点。因此晚餐的热量比例应不少于 30%, 与早餐热量相当。晚餐内容包括主食、肉炒蔬菜、粥或汤类, 以达到稀干搭配、荤素搭配, 但要防止过于油腻, 既要营养丰富, 又要容易消化。

4. 夜餐与课间餐的要求相同, 以营养丰富、容易消化、食用方便的食品和饮料为宜。例如果酱面包、椒盐饼、蛋糕、芝麻饼、维生素饼干等; 汤类及饮料, 例如油茶、酒酿、冲麦乳精、鸡蛋汤、藕粉、豆浆晶、冲奶粉、莲子羹等。

7~15岁学龄儿童选用食谱

1. 小笼包子

【原料】全麦粉 250 克，肉末 200 克，食盐，食用碱、植物油、葱末、青菜末、味精、酱油、芝麻油、虾仁各适量。

【制法】①将面粉按常法发酵后，加碱揉匀。②将虾仁洗净斩成末，再与肉末、菜末、各种调味料拌匀为馅。③将面坯摘成 20 个小剂，擀为圆片，放入馅后，用拇指和食指轻提面皮，收口。④置入小笼，旺火沸水蒸约 12 分钟即成。

【营养成分】富含优质蛋白质，必需脂肪酸、维生素 B、C、E、D、钙、铁、钾、钠、磷、纤维素及适量的其它营养物质。

【功效】滋养健身。

2. 烧面片

【原料】全麦粉 200 克，猪肉 50 克，菠菜 75 克，酱油、芝麻油、味精、葱姜末各适量。

【制法】①将面粉加水揉为光滑的面团。②将猪肉斩末，菠菜洗净，水焯，切段。③将面团擀薄片，切为小菱形。④锅中加水烧沸，入面片煮熟捞出。⑤原锅去水，酌加鸡汤或肉汤烧沸，入肉末、菠菜再沸片刻，加调味料和面片，推匀烧沸即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、维生素 B、C、E、钙、磷、铁、锌和适量的其他营养物质。

【功效】增加营养，预防营养不良。

【提示】贫血幼儿不宜用菠菜，可用紫菜、鸡蛋、虾仁等代替。

3. 蛋菜蒸饺

【原料】全麦粉 250 克，鸡蛋 1 枚，豆腐 50 克，芹菜 75 克，虾皮 12 克，熟猪油、芝麻油、食盐、味精、葱姜末、花椒水各

适量。

【制法】①面粉加沸水 50 毫升搅匀，再酌加冷水揉为软面团。②将豆腐略焯，沥水捣碎。③将芹菜洗净切碎，酌加食盐腌渍 5 分钟，挤去水分。④将鸡蛋去壳，与虾皮、豆腐、芹菜、猪油、芝麻油、调味料拌匀为馅。⑤将面团搓长条，摘成 30 个小剂，按常法擀皮，包馅捏为饺子，旺火沸水蒸约 10 分钟即成。

【营养成分】富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、钙和维生素 B、C、E 等。

【功效】补钙，增加营养，调整血液酸碱平衡。

【提示】每周宜食数次。

4. 佛手包子

【原料】全麦粉 250 克，豆沙馅 200 克，青梅、食用碱各适量。

【制法】①面粉按常法发酵，加碱水揉匀，摘为 12 个小剂，按扁后包入豆沙，揉呈馒头状。②馒头上半部按扁如斧，用利刀匀切数刀。除两端外，其余切口处皆翻叠如手指。③将青梅切为 12 条，分别插入佛手包光圆一端的正中心。④将生坯入屉，旺火沸水蒸约 8 分钟即成。

【营养成分】富含 B 族维生素、优质蛋白质、碳水化合物、纤维素、多种氨基酸。本品各类营养素的综合利用价值较高。

【功效】增加营养，健体强身。

5. 鸡丝馄饨

【原料】馄饨皮 125 克，肉末 50 克，鸡蛋 1 枚，熟鸡胸肉、虾皮、紫菜、香菜末、葱末、花椒水、酱油、芝麻油、干淀粉、食盐、味精、料酒各适量。

【制法】①将鸡蛋去壳搅匀，烙为蛋皮，切细末。②将肉末、蛋皮末、虾仁、各种调味料共拌和为馅。③按常法包妥馄饨生坯，入沸水中煮熟。④将熟鸡胸肉切细丝，与香菜、紫菜、食

盐、味精、馄饨共入碗中，酌添沸汤，推匀即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、维生素 A、C、E、纤维素等。

【功效】增加营养，健体强身。

【提示】感冒患儿不宜。

6. 烩豆腐

【原料】豆腐 150 克，木耳 10 克，虾皮 12 克，食盐、酱油、芝麻油、植物油、葱末、花椒水、香菜末、湿淀粉各适量。

【制法】①将豆腐水焯后，沥水切丁。②将木耳按常法水发洗净，切细末。③炒锅上中火，入植物油烧至五成熟，入葱末煸香，添入适量清水，再加入酱油、食盐、虾皮、豆腐丁、木耳丁。④汤沸后勾薄芡，淋入芝麻油、香菜末即成。

【营养成分】富含钙、铁、优质蛋白质、脂肪、维生素 B、C、E 等。

【功效】补充钙、铁和蛋白质。

【提示】宜经常食用，亦可酌加肉末共食。

7. 豆腐干拌芹菜

【原料】嫩芹菜 250 克。五香豆腐干 100 克，虾皮 12 克，食盐、味精、芝麻油各适量。

【制法】①将芹菜去根和老叶，洗净水焯，沥水切段。②将豆腐干略焯，沥水切细丝。③将虾皮加沸水泡软、沥干。④上述各味与调味料拌匀即成。

【营养成分】富含钙、铁、钾、钠、铜、锌、优质蛋白质、必需脂肪酸、多种氨基酸、维生素 A、B、C、E、P 及粗纤维等。

【功效】补充钙、铁，调整血液酸碱平衡，预防早期高血压和营养不良。

【提示】宜经常食用，体胖幼儿尤宜。芹菜嫩叶不宜丢弃。

8. 炒肉丁

【原料】瘦猪肉 200 克，青椒、胡萝卜各 50 克，鸡蛋 0.5 枚，植物油、芝麻油、食盐、料酒、葱姜末、味精、湿淀粉各适量。

【制法】①将猪肉洗净切丁，加蛋液、食盐、淀粉拌匀。②炒锅上旺火，入植物油烧至五成热，加肉丁滑散，捞出沥油。③原锅留底油 10 毫升，旺火烧热，入葱姜末煸香，加胡萝卜丁炒熟，再入青椒丁、肉丁翻炒片刻。④向锅中烹入料酒，加入调味料，勾芡入盘，淋入芝麻抽即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素 A、B、C、E、钙、磷、铁等。

【功效】健脑益智，补充营养。

【提示】宜常食，体弱幼儿尤宜，肝炎病幼儿忌用。也可用其他新鲜蔬菜代替青椒、胡萝卜。

9. 太阳肉

【原料】猪肉（肥三瘦七）50 克，鸡蛋 1 枚，酱油、食盐、芝麻油、葱姜末、味精、湿淀粉各适量。

【制法】①将猪肉剁如泥，加少许清水及葱姜末、食盐、味精、湿淀粉、酱油共搅匀。②盘内涂少许芝麻油，摊入调匀的肉泥呈凹形。③将鸡蛋去壳，倒入凹陷处，淋上少许芝麻油。④盘入屉，蒸熟即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、维生素 A、B、C、E 等。

【功效】健脑益智，预防营养不良。

【提示】感冒患儿不宜。

10. 拌鱼米

【原料】鲜黄花鱼 1 尾，食盐、米醋、味精、芝麻油、香菜末、葱姜末各适量。

【制法】①将鱼按常法洗净蒸熟，取肉斩碎。②鱼肉与调味

料拌匀，撒上香菜末即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、碘、卵磷脂、维生素 A、B₁、B₂、D 等。

【功效】补充钙、铁，健脑益智，增进食欲。

【提示】不宜多食，以免生痰发疮。小黄鱼的钙、铁含量为大黄鱼的 3 倍。

11. 虾仁涨蛋

【原料】虾仁（干品）10 克，鸡蛋 2 枚，熟猪油 25 克，鸡汤 20 毫升，食盐、料酒、葱末、湿淀粉各适量。

【制法】①将虾仁洗净，加沸水、料酒浸饮，切细末。②将鸡蛋去壳，加食盐、料酒、鸡汤、淀粉和少许虾仁末调匀。③炒锅上中火，加猪油 20 克烧至六成热，入蛋液煎为七成熟的圆饼。④所余虾仁末撒蛋饼上，同时转动炒锅使之受热均匀。⑤沿锅边淋入少许猪油，颠翻蛋饼，片刻再颠翻，入盘即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钠、维生素 A、B、E、D 等。

【功效】补充钙、铁及蛋白质，预防营养不良。

【提示】亦可用肉丝、青椒、胡萝卜、西红柿等代替虾仁，制法相同。

12. 清蒸带鱼

【原料】宽带鱼 1 尾；食盐、花生油各少许。

【制法】①将带鱼去头、鳃、尾及肠杂，温水洗净，切段。②鱼段酌加食盐沾匀，与花生油少许共置盘中，旺火沸水蒸约 20 分钟即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、碘、维生素 A、B₁、B₂ 等。

【功效】补充营养，增进食欲，健脑益智。

【提示】不宜过食。哮喘及皮肤瘙痒患儿不宜。

13. 鸡油豌豆

【原料】鲜豌豆 150 克，火腿 30 克，鸡油 10 克，鸡汤 120 毫升，食盐、味精、料酒、葱姜末，湿淀粉各适量。

【制法】①将火腿去皮，切丁。②炒锅上中火，入鸡油烧热，加葱姜末煸香，投入火腿丁、豌豆翻炒片刻。③向锅中加入食盐、料酒、鸡汤，沸后入味精，勾芡即成。

【营养成分】富含蛋白质、必需脂肪酸、糖类、铁、钾、铜、锌、维生素 E、B、C 等。

【功效】补铁，滋养健身，增进食欲。

【提示】感冒患儿不宜。

14. 猪肝汤

【原料】猪肝、菠菜各 50 克，植物油、食盐、料酒、葱姜末各适量。

【制法】①将猪肝洗净去筋膜，切薄片。②肝片加料酒、食盐和清水 50 毫升拌匀。③将菠菜洗净，切小段。④锅上旺火，按常法煨汤，汤沸入菠菜，再沸入肝和浸渍液，数沸即成。

【营养成分】富含优质蛋白质、钙、铁、锌、纤维素、维生素 A、D、C、E、B₁₂ 和适量的脂肪、叶酸、泛酸等。

【功效】补充铁、钙，预防营养不良。

【提示】猪肝不宜久煮。

15. 糯米绿豆汤

【原料】糯米、绿豆各 15 克，白糖 5 克。

【制法】①将绿豆洗净，加水文火煨至八成熟。②将糯米洗净入绿豆汤中，文火煨约 30 分钟，加糖调匀，待冷，分次饮服。

【营养成分】富含蛋白质、脂肪、糖类、淀粉、维生素 B₁、B₂、B₃，适量的胡萝卜素、钙、磷、铁等，少量其他营养物质。

【功效】清热解毒，增进食欲，滋养强身。

【提示】宜夏季常服。体质虚寒、便溏幼儿宜少食。

第四章

孕产妇营养食谱

孕期的营养需要

孕妇的营养关系着母子的健康。因为胎儿在母体内能否正常发育，取决于母亲的营养储备。若孕妇营养不足或不全，不仅影响自身健康，也必然影响胎儿发育。要有效地维护母子健康，就必须根据胎儿不同阶段的发育需要，在饮食方面作相应调整。

1. 怀孕初期（前3个月）：该阶段胎儿形体初具，生长速度缓慢，所需营养少，因而孕妇的营养需要与孕前基本相同。只是由于怀孕后内分泌的变化，孕妇常有程度不同的恶心、呕吐、厌食等妊娠反应，影响营养素的正常补充。因此，孕妇此阶段的饮食应以清淡、少油腻、易消化、少食多餐为原则。在不妨碍身体健康的前提下，尽量适应孕妇的口味，供给其所喜好的食物。为减轻妊娠反应，孕妇主食以面食为主，最好是干品，如烧饼、面包、烤馒头等；副食宜选健脾和胃之品，如豆腐干、卤鸡蛋、糖炒板栗、苹果、山楂、西红柿等。

2. 怀孕中期（4~7月）：此期胎儿生长速度明显加快，体重平均每天可增加10克，故营养需要也随之增加，尤其需要大量蛋白质构成肌肉、骨骼等组织。同时，孕妇本身也需要蛋白质满足自身代谢及胎盘、乳房发育之需要。此外，还需补充大量钙、磷及碘、锌及各种维生素。因此，这一时期应多供应营养丰富的食物。如蛋、奶、肉、鱼、豆类和各种新鲜蔬菜、水果。

3. 怀孕末期（后2个月）：此期胎儿生长更快。而且胎儿还

需要在体内贮存一定营养为出身后独立生活作准备，孕妇自己也需储备营养为分娩时所消耗。所以此期孕妇对营养的需要量更大，质量也要求更高。为满足需要，应增加饮食品种，做到食物多样化，并进行合理搭配，以扩大营养来源。主食应做到粗粮与细粮搭配，增加主食品种、花样；副食需要选择富含营养品，如：奶类、肉类、鱼类、豆及豆制品类、海产及各种时鲜果蔬，应变换着花样进入每天膳食中。这一时期若营养跟不上，孕妇往往产生贫血、水肿、手足抽搐等并发症。

若有水肿、高血压，应选用低盐饮食，同时供给充足蛋白质；若发生手足抽搐，多是缺乏钙或维生素 B₁，应在膳食中多配一些乳类、大豆、虾皮、海带等食品；若有便秘，除应多吃一些富含纤维素的蔬菜、水果（如芹菜、莴笋、油菜等）外，还要多吃一些清热生津之品，如苹果、西红柿、香蕉、西瓜、梨子、广柑等。

孕妇一日膳食安排

孕妇要保证合理的膳食，充足的营养，以适应胎儿生长发育的需要。孕妇需要摄入大量的蛋白质、碳水化合物、一定量的脂肪、各种维生素（B₁、B₂、B₆、B₁₂、A、D、C、E、K等）、微量元素（钙、磷、铁、锌、碘、硒等），以保证母体与胎儿的营养供给。

一般来说，一位从事轻体力劳动的妇女，每日需要蛋白质 80~90 克，钙 1.5 克，铁 15~20 毫克，维生素 A 3300 国际单位，维生素 B₁ 1.3 毫克，维生素 B₂ 1.3 毫克，维生素 C 10 毫克，重体力劳动的妇女则要酌情增加。

按照目前一般人的生活水平，妊娠妇女一日的膳食，可以做以下安排：

鸡蛋 1~2 个

瘦肉类（包括牲畜内脏、鸡鸭、鱼虾）：50~150 克

豆类（包括鲜豆、干豆、豆制品）：100~150 克

蔬菜：500~1000 克

谷类：800~1000 克

烹调油：20~40 克

另外，孕妇每周还可以适当吃些海带、紫菜、海米、虾皮等，以补充膳食中的碘和钙。

硬壳果食，如芝麻、花生、核桃、葵花子等，其蛋白质和无机盐含量与豆类相仿，亦可以经常食用。当然应根据劳动强度的大小，怀孕月份，灵活掌握。

孕妇应掌握的膳食原则

孕妇妊娠中、晚期，胎儿生长得很快，各种营养需要量增大，孕妇可多吃些营养丰富的食物，如鸡蛋、瘦肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾、肝、豆类及其制品、植物油等。另外，孕妇每天还可以吃些苹果、葡萄、梨、橘子等水果，以补充维生素。

孕妇需掌握以下膳食原则：

不挑食，不偏食，为了宝宝什么都得吃。

吃粗粮，吃细粮，五谷杂粮色味香。

吃荤菜，吃素菜，荤素搭配好美味。

主食够，副食多，吃点零食也不错。

少吃糖，少吃盐，忌吃麻辣、烟、酒和咖啡。

早吃饱，中吃好，晚吃少，保证宝宝长得好。

中国地处温带，食品丰富，有着悠久的饮食文化，只要你按照以上的原则去用餐，基本上能满足孕妇对各种营养的需求。

孕妇饮食的4个建议

1. 要少吃多餐，勿暴饮暴食

在妊娠期既要注意摄入充分的营养，又要注意饮食有节，无论餐桌上摆的是美味佳肴，还是粗茶淡饭，最好只吃七八成饱。如果遇到好饭菜便吃十二分饱，会使消化系统的突然增加，轻则造成消化不良、胃炎、肠炎，重则引起急性胰腺炎等。另外，如有条件在妊娠期最好由三餐改五餐，少吃多餐，有利于消化吸收，还会减少体内脂肪积聚，防止发胖。

2. 避免过度饥渴

孕妇要注意按时规律进餐，就是在饥渴难耐之时，也要缓缓进食，尽可能进软食，一次不要吃饱，喝得过多。

3. 晚饭要少吃，进餐时间不要过晚

常言道：“晚饭少一口，活到九十九”，对孕妇也是这样。许多家庭只有晚上全家人才能聚在一起，因此晚餐准备得比较丰盛，也拖得比较晚。全家人边吃边谈，难免吃得过饱，而且时间拉得长。这样会给孕妇胃肠道加重负担，也不利于睡眠。孕妇的早餐和午餐应充分丰盛些，晚餐以稀、软、清淡为好。

4. 营养要全面

在妊娠期，要注意纠正挑食偏食的毛病。在自然界中，没有一种完全具有机体所需的各种营养成分的食物，因此，孕妇所吃的食物品种要丰富多样，以满足孕妇及胎儿的需要。

孕妇营养食谱推荐

1. 海鲜豆腐汤

【原料】

鲜虾仔、鲜蟹仔、鲜鱼仔、蚬、豆腐及青菜、盐。

【制法】

用姜起锅，煎香鱼仔，注入清水煮滚，加入其它材料，滚成金黄色浓汤，再加入青菜翻滚，放入盐调味即成。

【保健功效】

汤味鲜香浓溢。含有蛋白质，维生素 A、B、D 及钙、钠、磷、铁等多种营养物质。

2. 冬菇滚菠菜汤

【原料】

冬菇 50 克，菠菜 250 克切短，姜一片，上汤适量。盐、糖各适量。

【制法】

冬菇用清水浸软，切片。烧锅下油爆香姜片，放入冬菇及上汤煲滚，慢火煲约 15 分钟，下菠菜滚熟，放入调味即成。

【保健功效】汤鲜味美。富含钙、镁、铁、钾、维生素 A 和 C。纤维素、尼克酸含量也较丰富，并含有蛋白质、碳水化合物和特种氨基酸。

3. 宁麻根煲鸡汤

【原料】

雌鸡一只（约 500 克），干宁麻根 30 克（鲜宁麻根用 60~90 克），盐，味精。

【制法】

鸡除去毛和内脏，剥去头爪，冲洗干净，宁麻根洗净放入鸡

腹内，瓦煲加适量水放入鸡煲汤，肉稔放盐，味精调味后饮汤吃鸡。

【保健功效】含优质动物蛋白质和人体必需的各种氨基酸。宁麻根含酚类、三萜、绿原酸等，与鸡肉同用，有补血益气、安胎之功效。

4. 奶油鸡茸汤

【原料】

黄油 200 克，面粉 200 克，牛奶 1500 克，鸡清汤 1000 克，盐 25 克，鸡脯肉 300 克。

【制法】

1. 把黄油放入不锈钢锅内，溶化后放入面粉，用微火随搅随炒，炒至面粉翻砂出香味时，加入煮沸的牛奶和鸡清汤，用打蛋器不停搅拌，直至牛奶、鸡清汤全部加完，沸后加盐调好口味，即成奶油汤。

2. 取一不锈钢或铝锅注入水后上火，水沸放入鸡脯肉，煮熟捞出，放在案板上，用刀斩成茸备用。

3. 把奶油汤盛入汤盘或其它容器中，上面撒上鸡茸，即成奶油鸡茸汤。

【保健功效】是西式汤菜，可配面包、黄油、果酱、白米饭、水果等食用。汤的营养丰富，除含优质蛋白质、人体必需脂肪酸外，还富含各种维生素和矿物质。

5. 泥鳅鱼汤

【原料】

泥鳅 90~120 克，盐适量，味精适量。

【制法】

将泥鳅用热水洗去粘液，剖腹去肠脏，用油煎至金黄，加水一碗半，煮汤至半碗，用盐、味精调味，饮汤食鱼。

【保健功效】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁，

维生素 A、B₁、B₂，烟酸等。

《本草纲目》记载它有暖中益气的功效。

6. 牛肉羹

【原料】

牛肉 200 克，萝卜 200 克，姜一片，番茄 2 个，青蒜 1 棵，上汤及清水两大碗，醋、酒各少许，糖、盐、味精。

【制法】

1. 牛肉洗净切丁，萝卜去皮洗净切丁，番茄洗净切块，青蒜洗净切成茸。

2. 炒锅，注入上汤及清水，放入姜片、牛肉、萝卜、番茄烧滚，下醋、酒、糖各少许，改用小火煮至肉菜稔，下入蒜茸烧滚，用精盐、味精调味，装汤盆即成。

【保健功效】含动物蛋白质、人体必需的脂肪酸、多种维生素和矿物质。牛肉有补脾胃、养气血之功用。

7. 冬瓜苡米汤

【原料】

冬瓜 200~400 克，苡米 30~50 克，糖或盐适量。

【制法】

冬瓜去瓢，洗净切块，苡米洗净，同冬瓜一起置煲锅中，加水煎汤至瓜熟米稔，汤味浓时可加糖食用，或加盐调味食用。

【保健功效】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素，维生素 B₁、B₂、C，烟酸等。

8. 蛋花肉丝汤

【原料】

肉丝 75 克，净蛋 50 克，二汤 750 克，湿淀粉 5 克，盐 1.5 克，味精 1.5 克。

【制法】

1. 将肉丝用湿淀粉拌匀。

2. 把锅洗干净注入二汤，将肉丝撒放入汤里，用精盐、味精调味，待熟，放入鸡蛋滚至浮起，倾入汤盆里即成。

【保健功效】含优质动物蛋白质、脂肪、维生素 A、D 等。

9. 鲜莲鸡羹

【原料】

净鲜莲 75 克，鲜菇 40 克，净丝瓜 15 克，鸡丁 100 克，上汤 900 克，湿淀粉、盐、味精、胡椒粉适量。

【制法】

1. 将鲜菇、丝瓜切丁，用湿淀粉将鸡丁拌匀。
2. 将鲜莲、鲜菇、丝瓜滚水焯过捞起，放在汤盆里。
3. 将鸡丁焯熟捞起，滤去水分，放在鲜莲等配料上面。
4. 在锅中注入上汤，用精盐、味精调好味，待沸后倒入盆中，撇去汤面油，撒上胡椒粉便成。

【保健功效】富含优质动物蛋白质。汤里溶解有氨基酸、水溶维生素和无机盐，味道鲜美。

10. 鲜菇肉丸汤

【原料】

鲜菇 50 克，菜 50 克，瘦猪肉馅 100 克，二汤 600 克，盐、味精、糖、酱油、葱花、胡椒粉、湿淀粉，蛋白 1 个。

【制法】

1. 鲜菇、菜洗净切细，待用。
2. 瘦肉馅放入酱油、葱花、湿淀粉、蛋白、盐调匀待用。
3. 将锅洗干净，注入二汤，放入鲜菇，菜烧滚，把调好的瘦肉馅做成肉丸逐个迅速落汤烧滚至熟，用精盐、味精调味，加上胡椒调匀，倾在汤锅里便成。

【保健功效】含丰富蛋白质、碳水化合物和多种维生素、矿物质。

11. 拌果丝

【原料】

大鸭梨 2 个，嫩黄瓜一根，山楂糕 200 克，糖，香油。

【制法】

1. 将黄瓜洗刷干净，用凉开水冲一下，切成细丝，放在盘内。

2. 洗净鸭梨，削去外皮，挖去内核，用刀小心切成细丝放在黄瓜上面。

3. 将山楂糕切成细丝，放在黄瓜、梨丝上面。

(4) 将黄瓜丝、梨丝、山楂丝轻轻搅拌均匀，将白糖均匀撒入盘内，再滴几滴香油拌一下即可食用。

【保健功效】色泽美观，香甜脆爽。含丰富的碳水化合物、维生素 C、多种有机酸、果胶、纤维素和水分。

12. 拌黑白菜

【原料】

银耳 20 克，木耳 30 克。精盐、味精、香油、白糖、胡椒粉各适量。

【制法】

银耳、木耳用温水泡发，拣出杂质，冲洗干净，用沸水滚一下，立即捞出，控净水，放在大盘内。将香油、味精、白糖、胡椒粉放在小碗中兑成汁，浇在银耳和木耳上面，调拌均匀便可食用。

【保健功效】脆香清口。含丰富的蛋白质、碳水化合物、粗纤维、钙、铁、维生素 B₂ 及尼克酸。

13. 菠菜肉丝拌凉粉

【原料】

瘦猪肉 150 克，绿豆凉粉 150 克，菠菜 200 克，番茄 1 个，海米 10 克，酱油、白糖、食醋、精盐、花生油各适量。

【制法】

1. 菠菜摘洗干净，沥干水，切3厘米段，放入滚水中滚一下捞出，用清水浸凉，控净水，放入盘中。

2. 绿豆凉粉用凉开水冲洗干净，切成宽2厘米、长8厘米的条或切成三角大块，放盘中。

3. 将番茄洗净，用沸水烫过剥去薄皮，切成块。

4. 将瘦猪肉洗净，沥干水切丝，烧锅下油，炒至肉丝变色，放入酱油少许，再翻炒几下，铲起，放入盘中。

5. 海米用温开水泡好，捞出放在盘中。

6. 将适量酱油、糖、醋、味精、香油调好汁浇在盘内，拌匀即成。

【保健功效及特点】色鲜味美，清爽可口。富含人体必需的蛋白质、碳水化合物、多种维生素和矿物质，是夏季的美味佳肴。

14. 脆 鳝

【原料】

鳝丝 750 克，黄酒 30 克，酱油 30 克，白糖 50 克，葱 3 根，生姜三片，胡椒粉、五香粉各 1 克，油 1000 克（蚝油 75 克）。

【制法】

1. 鳝丝洗净，放滚水中烫一下捞起，沥干水，拌入黄酒 15 克。

2. 烧锅下油，烧至冒青烟，将鳝丝分批投入油里炸至浮起，捞出，待油温再度上升至冒青烟时再下鳝丝炸一下，炸至鳝丝卷缩，并手能折断，捞出沥干油。

3. 锅中留余油，投入葱姜、烹入黄酒，加入酱油、糖、水 15 克，煮沸后加入五香粉、胡椒粉和炸过的鳝丝，翻炒几下即可，装盆冷却食用。

【保健功效】含鱼蛋白质及钙、碘、铁等多种矿物质。

15. 茶鸡蛋

【原料】

鸡蛋 10 克, 茶叶 20 克。精盐, 白糖, 桂皮, 大茴香, 酱油。

【制法】

1. 将鸡蛋洗净, 放入锅中煮熟, 捞出入冷水中浸凉, 控净水, 轻轻敲碎蛋壳。

2. 锅置上火, 倒入水, 加入酱油、茶叶、桂皮、大茴香、精盐、白糖烧滚, 放入已敲碎了蛋壳的鸡蛋, 再烧滚后离火, 原餐汤浸泡一夜。食时剥去蛋壳, 切块装盘, 浇点卤汤即可。

营养及特点: 具有茶叶的芳香, 味美醇厚。含丰富的优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素 A、D、B₂。

16. 盐水虾

【原料】

大河虾 250 克, 黄酒 15 克, 盐 5 克, 香葱 2 根, 生姜 2 片。

【制法】

1. 选新鲜、活的大河虾, 剪去虾须、虾脚, 洗净, 沥干水分。

2. 炒锅放清水 150 克、黄酒、盐、葱、姜片煮沸, 投入河虾, 煮沸, 至虾全部呈红色离火, 浸 5 分钟, 装盘。

【保健功效】含丰富的优质蛋白质、钙、铁、锌、维生素 A、尼克酸等多种营养素。

17. 拌蜆皮

【原料】

海蜆皮 250 克, 白菜心 50 克, 香菜梗 5 克, 蒜泥, 精盐, 食醋, 香油, 味精, 酱油。

【制法】

1. 将海蜆皮冲洗干净, 卷成筒形, 顶刀切成丝, 用滚水余

一下，捞出放在冷水中2小时左右（并要经常用手搓洗），然后再用凉开水冲洗干净，沥干水。

2. 将白菜心切成约4厘米长的细丝。将香菜梗洗净，用沸水烫一下，捞出切段。

3. 将切好的海蜇皮丝、白菜丝、香菜梗放在盘内，拌匀。把蒜泥、精盐、食醋、香油、味精、酱油兑成调味汁，浇在菜上。

【保健功效】含丰富的钙、磷、碘、铁等矿物盐及优质蛋白质。还含多种维生素、纤维素等其他营养物质。蒜泥还含有杀菌作用的大蒜素和防癌作用的锗元素。

18. 凉拌海带

【原料】

海带150克，瘦猪肉100克，青蒜苗2棵，酱油、醋、白糖、香油各适量。

【制法】

1. 把海带用水浸泡发好，冲洗干净放入沸水锅内滚热，捞出，控净水，切丝放入盘内。

2. 将瘦猪肉洗净，沥干水切丝，烧锅下油，下肉丝炒至变白，取出用温水冲去油分，控干水分，放在海带丝上。

3. 青蒜苗洗净切成碎末，放在盘内，备用。

4. 放入适量的酱油、醋、白糖、精盐、味精、香油拌匀即成。

【保健功效】含优质蛋白质、脂肪、碳水化合物和多种维生素，还含有丰富的钙、铁、碘等矿物盐。

19. 炆猪肚丝

【原料】

熟猪肚150克，胡萝卜10克，香菜10克，黑木耳10克，盐，味精，花椒油。

【制法】

1. 猪肚切成丝。

2. 胡萝卜洗净切丝，香菜洗净切成2厘米长的段。木耳温水泡开，洗净切丝，姜洗净拍散切末。

3. 肚丝、胡萝卜丝、木耳丝、香菜段等放入滚水中烫一下，捞出，控净水，放在大碗内，加姜末、精盐、味精、花椒油拌匀装碟即成。

【保健功效】含蛋白质、脂肪、维生素A等多种维生素和无机盐。

20. 虾仁肉丝

【原料】瘦猪肉200克，虾仁25克，罐装笋肉半罐，酱瓜切丝半杯（或用榨菜切丝，用清水浸淡代替），姜丝一汤匙，葱二条切丝。

腌料：酱油半汤匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，油1汤匙。

芡：麻油、胡椒粉少许，酱油半茶匙，糖1/3茶匙，盐1/4茶匙，生粉半茶匙，水2汤匙。

【制法】

1. 虾洗净，用清水浸软，取出剁细。

2. 笋肉洗净切丝，沥干水。锅中下油，炒2分钟，铲起。

3. 猪肉洗净切丝，加腌料腌10分钟。

4. 下油3汤匙，爆虾米至香脆，下笋及姜丝炒片刻。下猪肉丝炒至将熟时，加入酱瓜炒匀勾芡，下葱丝炒匀，上碟。

【保健功效】含优质蛋白质及多种矿物质。此菜色美味香，鲜嫩爽口。

21. 韭菜花炒猪肚

【原料】

猪肚一个，韭菜花半斤。

腌料：胡椒粉少许，盐1/3茶匙，生粉2茶匙，油1汤匙。

芡汤：麻油，胡椒粉少许，盐、糖各 1/3 茶匙，生抽半匙，生粉 1 茶匙，水 3 汤匙。

【制法】

1. 猪肚洗至无异味，切开边，片去薄的一层不要，把厚的一层洗净，用梳打粉半茶匙，水 2 汤匙，腌 2 小时。清洗干净，洗至全无梳打粉味。

2. 把猪肚界花切片，约 300 克（6 两）加腌料腌半小时，放滚水中烧至将熟，捞出抹干水，泡油。

3. 韭菜花洗净，取嫩的部分，切短。

4. 炒锅下油 2 汤匙，放入韭菜花，加水 2 汤匙，炒至韭菜花熟，铲起盛入笊篱内，让汁流去不要。

5. 下油 2 汤匙，倒入猪肚炒数下，溅酒 1 茶匙，加入韭菜花，炒匀，勾芡上碟。

【保健功效】含蛋白质、多种维生素和铁、钾等多种矿物质。

22. 酸菜炒大肠

【原料】

腌大肠 200 克，烘好的酸菜片 150 克，葱段 15 克，豆豉泥 10 克，蒜茸 0.5 克，辣椒 15 克，油 20 克，芡汤 25 克，糖醋 10 克，深色酱油 1 克，麻油少许，湿淀粉 15 克。

【制法】

1. 将猪大肠用沸水煮至五成熟，倾在笊篱里，滤去水分。

2. 用油 15 克起锅，把葱、蒜茸、豆豉泥、辣椒同酸菜片放在锅中炒透，加入焯熟的猪大肠，用芡汤、糖醋、深色酱油、麻油、湿淀粉调匀为芡，加入包尾油 5 克，炒匀上碟。

【保健功效】含维生素，PP 亚油酸较多。

23. 鲜菇炒猪肝

【原料】

猪肝 100 克，鲜菇 150 克，葱段 15 克，姜花 1.5 克，油 500

克,绍酒 10 克,上汤 100 克,盐、味精少许,湿淀粉 15 克。

【制法】

1. 将猪肝洗净除去筋膜,再洗干净,用沸水焯过捞起。
2. 炒锅放油 500 克,油热,下猪肝拉油至仅熟,倾在笊篱里。
3. 利用锅中余油,将鲜菇、葱、姜放在锅中,溅入绍酒,注入上汤,用精盐、味精调味,加入猪肝炒匀,用湿淀粉打芡,加包尾油 5 克炒匀上碟。

【保健功效】含动物性蛋白质、碳水化合物及各种氨基酸。纤维素、尼克酸及钾的含量尤为丰富。

24. 豉汁牛肉

【原料】

牛肉 200 克,蒜茸 1 克,姜米 1 克,豆豉泥 5 克,葱段 15 克,油 500 克,绍酒 10 克,黄汤 12.5 克,淡汤或水 12.5 克,湿淀粉 7.5 克,胡椒粉少许。

【制法】

1. 牛肉洗净,沥干水横纹切薄片。
2. 炒锅下油 500 克,将牛肉放入锅中拉油至熟,倾在笊篱里,滤去油分。
3. 把锅放回火上,下入蒜茸、姜米、葱段、豆豉泥、牛肉,溅酒 10 克,用芡汤、水、湿淀粉调匀为芡,加包尾油 5 克,胡椒粉炒匀上碟。

(注)芡汤制法:用上汤、酱油、味精、精盐、糖调配而成。

25. 西洋菜炒牛肉

【原料】

牛肉 200 克,西洋菜 250 克,瑶柱 2 粒,润肠 1 节(或用烧鸡肝代替),姜粒,干葱茸。

腌料:酱油 2 茶匙,糖 1/3 茶匙,生粉 3/4 茶匙,油 1 汤

匙。

芡汤：生粉半茶匙，水2汤匙，麻油、胡椒粉少许，盐1/4茶匙。

【制法】

1. 炒锅下油500克，待油烧至三成熟，将牛肉放入拉油至熟，倾在笊篱里，滤去油分。

2. 锅放在火上，将葱、姜、牛肉放入锅中，用芡汤、湿淀粉、胡椒粉调匀为芡，加入榄仁炒匀上碟。

【保健功效】含多种人体必需的营养素。

26. 笋肉鸡片

【原料】

新鲜竹笋肉6两，鸡肉6两，白菜4两。

腌料：盐1/3茶匙，麻油、胡椒粉少许，鸡蛋白半汤匙，生粉2茶匙。

芡料：生粉1.2茶匙，油1/3杯，麻油、胡椒粉少许，盐、糖各1/4茶匙。

【制法】

1. 把适量的水煲滚，加入半汤匙醋。将笋肉切开边，放煲内煲20分钟。取起用清水浸冷，如觉笋有苦味，放入煲内再继续煲15分钟。因竹笋有苦味，用醋煲后，苦味便消失了。

2. 把笋肉斜刀切片，加入2杯上汤及1/3茶匙盐，煮约10分钟。取起，沥干水。

3. 白菜洗净，放入滚水中焯。捞起用清水浸冷，挤干水。把叶切碎，梗不要。

4. 鸡肉洗净，沥干水，切薄片。加腌料10分钟，泡油或炒熟。

5. 下油3汤匙，下笋炒数下，下鸡肉、白菜炒匀，溅酒1茶匙，打芡，上碟。

【保健功效】此菜富含优质蛋白质、脂肪、多种氨基酸、碳水化合物、铁、钙、多种矿物质和多种维生素、纤维素。

27. 凉瓜鸡片

【原料】

鸡片 100 克，净凉瓜 150 克，葱段，蒜茸，豆豉泥，蛋白，湿淀粉，油 500 克，绍酒，芡汤 40 克。

【制法】

1. 用蛋白、湿淀粉将鸡片拌匀。凉瓜洗净切片。

2. 炒锅下油 500 克，油烧至四成熟，将鸡片放入拉油至仅熟，倾在笊篱里，滤去油分。

3. 利用锅中余油，将葱、蒜茸、豆豉泥和凉瓜放入锅中炒数下，加入鸡片，溅入绍酒，炒匀，用芡汤 40 克、湿淀粉适量调匀打芡，加包尾油 5 克，胡椒粉少许，炒匀上碟。

【保健功效】含丰富的优质动物性蛋白质等多种营养素。

28. 炸鸡饼

【原料】鸡胸肉 400 克，洋葱切成粒 2 汤匙，鸡蛋 1 只拌匀，面包糠适量。

【调味】胡椒粉、盐、生粉各适量，鸡蛋白 1 只。

【制法】

1. 鸡肉洗净，抹干水，将 200 克（4 两）鸡肉切成粒，200 克剁细，加入调味及洋葱拌至起胶，做成小圆饼。

2. 将鸡饼裹上鸡蛋，再沾上面包糠，放入将滚的油中炸至金黄色而又熟，捞起上碟，可蘸茄汁吃。

注：早餐食品。配一杯牛奶或豆浆食之。

29. 清炖甲鱼

【原料】

甲鱼一只（约 1000 克），冬笋 15 克，水发冬菇 15 克，火腿 15 克，香菜 3 克。

【调料】油，精盐，味精，葱，姜，绍酒，鸡汤。

【制法】

1. 将甲鱼用水洗净，剥去头，控净血，用凉水洗净血液，放沸水中烫一下，捞出，再放入冷水内，用刀刮去黑皮洗净，撬去甲鱼盖，去掉内脏，剥去爪尖，用水洗净，剁成方块，放沸水内烫一下捞出，控净水。

2. 将冬笋、火腿切成长方片，香菜切成段，冬菇一切两半。葱切成段，姜切成块。

3. 炒锅下油，用葱、姜爆锅，添汤，加精盐、绍酒、冬笋、冬菇、火腿，然后将煲过的甲鱼块放入。烧滚，改用小火炖烂，取出葱、姜，加味精、香菜段，盛入大碗内即可。

【保健功效】含丰富的胶质、蛋白质、脂肪、钙盐和维生素B₁、B₂等营养素。甲鱼味鲜美，营养又丰富还具有补血、滋阴壮阳、益肾健骨之功能，是滋补身体的佳肴。

30. 蛋炒饭

【原料】

鸡蛋1只，油7.5克（一钱半），精盐0.6克，白饭100克（2两）。

【制法】

用油7.5克起锅，将鸡蛋倒在锅中炒熟，加入白饭、放入精盐炒透，放在碗中便成。

31. 鲜虾仁炒饭

【原料】

虾仁50克，净蛋30克，白饭150克（3两）。

【调料】味精、精盐、油、汤100克、湿淀粉。

【制法】

1. 用10克油起锅，将鸡蛋放在锅中炒熟，加入白饭，放1克精盐炒透，放在碟中。

2. 烧锅放油 250 克左右 (5 两) 把虾仁放入拉油至熟, 倾在笊篱里 (或用油起锅把虾仁下入锅中炒煎至熟)。

3. 将锅放回火上, 注入汤, 用精盐 0.25 克、味精调味, 加入拉过油或炒熟的虾仁, 用湿淀粉打芡, 加包尾油 2 克和匀, 盖在炒饭上即成。

32. 红烩鸡块

【原料】

净鸡肉 1000 克, 洋葱 150 克, 鲜番茄 75 克, 青椒 40 克, 芹菜 40 克, 番茄酱 70 克, 盐 7 克, 红葡萄酒 15 克, 蒜泥 5 克, 油 500 克, 香叶 2 片, 辣酱油 5 克, 糖 5 克, 胡椒粉少许, 油面酱适量。

【制法】

1. 把净鸡肉剁成块、用热油煎上色。

2. 炒锅下油适量, 放入切成桔子瓣状的洋葱炒微黄, 放番茄酱炒至出红油时放入鸡汤或水, 加入鸡块、香叶焖之, 然后放盐、辣酱油、糖、胡椒粉调好口味, 待鸡将熟时放青椒块、芹菜段、番茄块, 沸后用油面酱调好浓度, 放红葡萄酒、蒜泥即可上碟。

【保健功效】含丰富的优质蛋白质、人体必需的脂肪酸、无机盐和多种维生素。

33. 火腿波蛋饭

【原料】

火腿 5 片, 鸡蛋 1 只, 蚝油 5 克 (1 钱), 油 10 克, 白饭 150 克 (3 两), 二汤 75 克, 湿淀粉 10 克。

【制法】

先将热白饭放在碟中, 将火腿摆放在白饭的周围。将鸡蛋打匀煎波蛋放在火腿中间, 炒锅, 溅入二汤、蚝油、湿淀粉调成蚝油芡, 淋在饭上便成。

34. 煲鸡味白饭

【原料】

白米 500 克 (1 斤), 开水 850 克 (1 斤 7 两), 净鸡肉 250 克, 精盐, 味精, 干淀粉, 猪油。

【制法】

1. 将白米淘洗干净下入电饭煲内, 加开水 850 克。
2. 将净鸡肉洗净切块, 用精盐、味精拌匀, 再用干淀粉、猪油拌匀, 待饭水煲至膨起中眼时, 放在饭面焖熟。
3. 将肉块取起, 放在碟上, 上饭时, 跟猪油、浅色酱油同上。

35. 肉丝炒面

【原料】

面条 100 克, 瘦肉丝 50 克, 笋丝 50 克, 香菇 5 克, 盐 3 克, 油 100 克, 酱油 2.5 克, 味精 1 克, 汤 50 克, 水淀粉适量。

【制法】

1. 锅内放水煮沸, 投入面条, 用筷子搅动防粘底, 待面条全部浮起, 用冷水冲冷, 沥干水分, 加入 1 克盐、15 克油拌匀。
2. 锅烧热, 放入油烧至六七成熟时, 将拌好的面放入油中, 用中火煎至两面发黄取出, 沥干油装盆。
3. 锅中留余油 20 克, 下肉丝煸炒数下, 下笋丝、香菇丝稍煸炒, 下盐、酱油、汤、味精煮沸, 用水淀粉打芡, 浇在煎好的面上即成。

36. 肉丝煮面

【原料】

面 250 克, 瘦猪肉 100 克, 菠菜 50 克, 姜、花生油、葱、盐、酱油、味精、香油。

【制法】

1. 将肉洗净切成细丝。

2. 菠菜摘洗干净，切成3厘米长的段。

3. 葱、姜洗净切成丝。

4. 炒锅下油，待油热冒烟时，下肉丝，迅速炒散，加入酱油、姜丝，翻炒几下，倒入开水，烧滚，下面条煮至面熟，放入精盐、菠菜段、味精、香油，用筷子在锅中搅一下，即可装碗。

37. 滑生鱼片面

【原料】

生鱼片40克，直剪菜40克，姜片1片，味精0.25克，精盐0.5克，胡椒粉少许，熟油1克，汤150克，煮好的生面90克。

【制法】

1. 先将生面散开，放在沸水里浸一下捞起，用水浸一下抛匀，再放沸水里浸一下（这是使面爽滑）用油抛匀，放在碗内，即成爆好的生面。

2. 将汤倒入锅里，放入剪菜、姜片，用精盐、味精调味，加入生鱼片，撒上胡椒粉，加入熟油1克，倾入爆好的生面碗中便成。

38. 西炒饭

【原料】

鸡丁30克，鲜虾仁30克，火腿丁10克，青豆（罐头）40克，冬菇丁10克，净鸡蛋40克，油250克，精盐、味精各1克，上汤125克，湿淀粉5克，白饭150克。

【制法】

1. 用油15克起锅，将鸡蛋放在锅中炒熟，放入白饭，加精盐、味精炒好，放在碗中。

2. 炒锅放油约50克，将鸡丁、虾仁放入拉油至熟，倾在笊篱里。

3. 将锅放回炉上，将青豆、冬菇丁、火腿丁放在锅内，注入汤，调味后加入鸡丁、虾仁，用湿淀粉打芡，盖在炒好的饭

上。

39. 鸡肉蒸包

【原料】

面粉 250 克，鲜酵母 2 克，猪夹心肉 75 克，熟带皮鸡肉 50 克。

【调料】

盐 3.5 克，糖 5 克，味精 1 克，黄酒 3 克，胡椒粉 0.02 克，肉皮冻 40 克，麻油、葱、姜汁各少许。

【制法】

1. 将面粉放在台上，中间留塘，将鲜酵母化开后，与 40℃ 左右温水 25 克，一起倒入，搅拌均匀后揉成光滑面团。用布盖上，放在温暖处发酵。

2. 将鸡肉切成 20 块丁，加 1 克黄酒、胡椒粉、2 克麻油拌一下备用，夹心肉剁成肉酱，加盐、酒、糖、味精、葱姜汁拌和，再加入 25 克水搅拌上劲，然后加入绞碎皮冻和麻油拌均匀。

3. 面发酵好后，揉紧搓成长条，摘成 10 只面坯子。洒上干粉，用手掌拍压成 8 厘米直径、中间稍厚、边缘薄的圆形皮子，左手托起皮子，包入 15 克馅心和 2 块鸡肉丁，用右手拇指和食指相配合，将皮子边缘一叠一褶裥、一叠一褶裥地捏成长短、粗细均匀的清晰纹络，放进垫有湿笼布的蒸格内，用沸水旺火蒸 15 分钟左右，熟后出笼，装碟食用。

产妇的营养需要

由于产妇在分娩时体力消耗很大和出血，产后处于虚弱待恢复状态。这一时期，孕妇除了需要足够的营养来补偿孕时和分娩时对身体的损耗，又需营养满足自己日常活动所需，还要供给婴儿乳汁。因此，妇女产后营养需要量比孕期还要多。这一时期必

须给产妇提供丰富的食品。但由于产后数天内，孕妇脾胃消化功能尚弱，所以饮食应采取渐进的方式，逐步增加。

一般来说，产后第一天，宜给流质食物，多喝汤水。如牛奶、稀饭、红糖水等；第二天可给较稀软清淡食品，如面条、糖心蛋、馄饨、小米粥等；第三天再吃正常饮食。为保证全面营养，孕妇膳食应做到食物品种多样、质量好、烹调软烂可口。要少吃多餐，每日可吃4~5餐，每餐尽量做到干稀具备、荤素搭配。为了促进乳分泌，可多喝新鲜鱼汤、瘦肉汤、排骨汤、鸡汤、羊肉汤、猪蹄汤、豆腐汤、青菜汤、鸡蛋汤等。

下面提供产妇一日应摄入食物量以供参考：①牛奶：250~500毫升。②肉食品（包括鸡、鸭、鱼等）：200~300克。③鸡蛋3~4个。④豆类：50~100克。⑤蔬菜（尽量吃绿叶菜）：500~750克。⑥水果：200~250克。

产妇营养调理的5个要点

孕妇在产后元气大伤，需要充分的休息与适度的调养，方能恢复体力。然而，大多数的产妇担心，在各式补品的“滋养”下，身体会胖得一发不可收拾，因此，有人便刻意减肥，以期回复产前的窈窕，结果身体在生产时所流失的大量养分，未能在产后补充回来，不仅严重危害到自己的健康，甚至影响婴儿的哺育和生长发育，所以，千万不可仅仅为了身材苗条，节制饮食而对身体造成无法弥补的损害！

适当的饮食调补，不仅可以改善体质，更能滋补养生，而丰富的乳汁亦能哺育出健康的宝宝。

1. 少量多餐

产后妇女的身体十分虚弱，食欲也不佳，因此，建议采取餐次增加、分量减少的方式，以减轻肠胃负担，同时也有利于营养

的吸收。

2. 饮食清淡

产后初期的饮食应以清淡、稀薄为宜。所谓清淡，并非指完全不放盐等调味料，而是视产妇身体状况而定，例如：产妇若有水肿现象，便应减少盐及调味酱油的摄取量。至于葱、姜、蒜、辣椒等辛辣物，若摄取得宜，则有利于血液循环，可将生产时残留在体内的瘀血排出，同时又能增进食欲，所以不需要绝对禁食。

3. 补充水分

由于产妇在分娩过程中，流失大量水分和血液，因此水分的补充十分重要。利用薄粥、鲜美的汤汁，给予产妇充分的营养与水分，不仅可以促进母体的康复，又能增加乳汁的分泌。

4. 均衡营养

产后身体是否能够回复往日的健康与苗条就看饮食是否均衡了。

除了摄取适宜的肉类之外，还要搭配蛋、海鲜和蔬菜。

蛋除了含有丰富的蛋白质外，还含有维生素（A、E、D）和磷、铁、钙；至于鱼虾等海鲜，不仅热量低，所含的蛋白质品质又较一般肉类为优，是产后的绝佳的营养来源。

蔬果的好处则是在于它含有多种丰富的矿物质和维生素，是肉类所不及的，产妇不妨多吃，而其所富含的纤维素可使胃肠蠕动，排便顺畅。

5. 药膳调理

将中药与食物结合，所研发出来的“药膳”，不但可以改善体质，更具有滋补养生之效，甚而兼具色香味美，对产妇来说再合适不过了。

“药膳”在传统的坐月子习俗中，也扮演了相当重要的角色。利用中药的药效，让产妇的筋脉气血得到最适当的调养，甚至能

将已患很久的痼疾慢慢调理好，所以，千万不要小看了这个古老的传统。

产妇应节制和需要的食物

1. 产妇应节制的食物

- (1) 辛辣物。如葱、姜、辣椒等，一次不能过量。
- (2) 冷冻食品。过量食用容易引起下痢。
- (3) 晒干的食品和多纤维蔬菜，过量时不容易消化。
- (4) 饮料、浓茶、浓咖啡、红茶、酒精等。
- (5) 咸品。如酱菜、腌菜等含盐丰富的食品。

2. 产妇所需的食物

- (1) 牛奶、蛋类。内含优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等。
- (2) 鱼、肉类。鱼、肉是动物性蛋白质的主要来源。含较丰富的氨基酸。
- (3) 动物内脏。内脏是含有丰富铁、维生素的优质食品。
- (4) 豆制品。大豆及豆制品是经济、优质的植物性蛋白质来源。
- (5) 薯类。它含维生素 B、C 丰富，又是热能之源。
- (6) 绿叶蔬菜，含维生素 A、C 和钙。
- (7) 其他蔬菜及水果，能缓和便秘；是维生素 C 和钙的供给源。
- (8) 海草类。是钙、碘等矿物质之源。

哺乳期饮食注意事项

母乳是婴儿最理想的食品。哺乳期妇女担负着哺乳婴儿的重担，对营养素的需求与日俱增。母乳分泌量与质量，直接影响着婴儿的生长发育。哺乳期妇女必须摄入充足的蛋白质、脂肪、维

生素、无机盐等，才能维护自身的健康，提供充足的乳汁，而这些营养素都必须从一日的饮食中摄入。因此，这一时期的饮食调养，对于母婴双方都显得十分重要。哺乳期妇女饮食量不足，会减少乳汁的分泌，降低乳汁中蛋白质和脂肪的含量。

1. 经常活动的乳母，每日所需热量为 2500 ~ 3000 千卡，每日蛋白质不低于 500 ~ 520 克，并且保证优质蛋白占较大的比例，每日至少吃一次肉食和一个鸡蛋。

2. 脂肪每日 60 ~ 80 克，以保证乳汁的分泌和乳汁中含有适量的脂肪；因为乳汁中的脂肪对婴儿中枢神经系统的发育特别重要。

3. 维生素是哺乳期妇女饮食中不可缺少的。含维生素 B 丰富的粗粉面包、馒头及适量的粗粮等，可以促进乳汁的分泌。

4. 哺乳期饮食中钙供应不足，乳腺就会动用体内、储备，从母亲骨骼中吸取钙，造成母亲牙齿和骨骼脱钙，这时必须提供大量含钙丰富的牛奶、豆腐、排骨等；使每日钙摄入量不低于 3 克，以保证乳汁中钙的含量，而维生素 D 能促进钙的吸收和转化，母亲应该多吃鱼肝油、动物肝脏等。

5. 进食含铁丰富的食品如菠菜、动物肝脏、黄花菜等，一方面补充分娩时丢失的大量血液，促进母体恢复；另一方面纠正母乳中缺铁的状况，供给婴儿较多量的铁。

6. 为了保证乳汁分泌，使乳量充足，哺乳期妇女应多喝营养丰富的饮料和汤类，如排骨汤、鸡汤；鲤鱼汤、牛肉汤、猪蹄汤等，口味不宜太咸，以免减少乳汁分泌。

7. 为了避免身体发胖，哺乳期妇女应进行必要的体力活动和体育锻炼，减少主食的进食量，尽量少吃糖及甜食。

哺乳期妇女一日饮食摄入量建议

牛奶 250~500 毫升, 鸡蛋 2~3 个, 瘦肉类 (包括鸡鱼虾) 250 克, 豆制品 500 克, 绿叶蔬菜 500 克, 谷类 (粗细搭配, 有一定比例的粗粮) 460~500 克, 油脂 50 克 (最好是植物油), 高级营养饮料或营养丰富的鱼汤、肉汤、排骨汤、鸡汤数杯。

产妇早餐宵夜营养食谱

1. 地瓜小米粥

【原料】

小米 50 克, 地瓜 30 克, 红糖适量。

【制作方法】

将地瓜去皮切成小块, 和小米加适量水, 小火慢慢熬成粥, 食用时加红糖。

2. 米酒蒸鸡蛋

【原料】

米酒 500 克, 鸡蛋 5 个, 糖桂花少许, 白糖适量。

【制作方法】

米酒放在碗中, 打入鸡蛋, 蒸 30 分钟左右取出, 加入适量桂花和白糖。

3. 熟地牛骨汤

【原料】

熟地 30 克, 牛骨 500 克, 精盐、葱适量。

【制作方法】

熟地、牛骨加水煲汤, 汤盛于碗, 加入食盐、葱调味。

4. 菠菜猪肝汤

【原料】

猪肝 100 克，菠菜 500 克，精盐、味精、花椒末适量，清汤 750 克，香油 5 克。

【制作方法】

猪肝切成小薄片，菠菜切成 2 厘米长；锅内放入清汤，烧开后加入猪肝、菠菜及精盐、味精、花椒末，待汤再开时撇净汤内浮沫，淋上少许香甜，盛于碗内即可。

5. 猪皮红枣羹

【原料】

鲜猪皮 500 克，红枣 250 克，冰糖适量。

【制作方法】

将鲜猪皮加水适量，炖成粘稠汤。

红枣用慢火煮透，以枣皮无皱为度，然后放入猪皮汤中加冰糖适量。

6. 党参当归猪腰汤

【原料】

党参 30 克，当归 15 克，猪肾 2 个，调味佐料。

【制作方法】

将猪腰切开洗净，然后切成细丁，置炖盅内放水 2 碗，煮至 1 碗半时放入党参当归同煎数分钟，调味。饮汤吃猪腰。

7. 桂花糖藕

【原料】

粗鲜藕两段，糯米 550 克，糖桂花 50 克。

【制作方法】

藕洗净泥沙，分段时须在藕节正中切断，以免穿孔。在藕段的头距藕节 3 厘米处切断，将藕倒置，防孔内贮水，保留切下的一段做盖用。

糯米淘净，吹干后灌入藕孔，边灌边拍，灌满后，用竹签将藕盖钉住，入锅蒸熟，切成2厘米厚圆薄片，分别排扣在碗内撒上桂花糖，即能食用。

8. 红枣人参汤

【原料】

红枣10枚，人参9克。

【制作方法】

将红枣、人参放入锅内，加入适量水炖煮，至枣皮皱纹消失即可饮食。

9. 蛋麦糊

【原料】

鸡蛋1个，麦片50克，奶粉20克，白糖少许。

【制作方法】

将奶粉与白糖放入碗内，加少许冷开水搅拌成泥，再加鸡蛋搅拌均匀，放入沸水300~400毫升；麦片与蛋乳液同时置锅内，微火煮开3—5分钟，成糊即可。

产妇中晚餐营养食谱

1. 虾仁蛋

【原料】

鸡蛋5个，虾仁100克，猪油200克，干菱粉、盐、味精适量、蛋清5份。

【制作方法】

鸡蛋敲入碗中，加入适量盐、味精搅匀，虾仁洗净，沾去水分，放在碗内，加入蛋清和适量盐，菱粉拌和待用。

猪油200克放入炒锅，烧至5分热时，推入虾仁炒熟，沥去油后放入蛋内；烧热锅，倒入鸡蛋，随即翻炒，起锅盛盘即成。

2. 马铃薯牛肉汤

【原料】

黄牛肉 500, 马铃薯 250 克, 味精、盐、葱调味佐料。

【制作方法】

牛肉切成小块, 加水炖煮 8 分熟。

马铃薯去皮, 切成小块煮熟后, 加入牛肉汤汁煮开数分钟, 添入碗中, 加调味佐料即可食用。

3. 番茄豆腐鸡蛋汤

【原料】

番茄 100 克, 豆腐 200 克, 鸡蛋 1 个, 调味佐料。

【制作方法】

番茄每个均切成 4 块, 豆腐切成小方块; 鸡蛋敲入碗中, 加适量盐搅匀。

豆油 100 克倒入锅内, 油烧至八分热时, 推下番茄随即炒后放入适量水和豆腐, 待汤开时倒入鸡蛋搅拌, 起锅盛碗, 放入适量葱、盐、味精调味。

4. 清炖鸽子

【原料】

鸽子一只, 香菇 100 克, 笋片 200 克, 调味佐料适量。

【制作方法】

将鸽子拔净茸毛, 除内脏, 洗去血污。

鸽子、香菇、笋片同时放入锅内, 加水适量, 小火焖熟后, 加入调味佐料盛碗, 饮汤食肉。

产妇可选用的营养食谱

1. 清炖鸡汤

【原料】

母鸡 2000 克，肘子 500 克，精盐 7.5 克，味精 7.5 克，料酒 50 克，葱 10 克，姜 10 克。

【制作方法】

宰杀母鸡后去净毛及内脏，洗净，将鸡胸肉及鸡腿剔下，与翅膀一同放入锅中，加入清水，待烧开后撇去血沫，然后用小火煮 4~5 小时。

将鸡胸肉及鸡腿肉去净油质后拍碎成鸡茸，加入清水调稀，放入精盐、料酒、葱、姜、味精等待用。

将煮好的鸡汤滤净碎骨肉，并撇去浮油，烧开，将调好的鸡茸倒入汤内搅匀，待开后再撇净油沫等杂质，即成清汤。

2. 芪归鸡汤

【原料】

小母鸡 1 只（约 1000 克），黄芪 50 克，当归 10 克，精盐 5 克，胡椒 0.5 克。

【制作方法】

活鸡宰杀，去毛及内脏，剥去鸡爪及嘴壳，用清水洗净。

黄芪去粗皮，与当归均洗净待用。

砂罐洗净，放清水 400 克，放入全鸡。烧开后撇去浮沫，加黄芪、当归、胡椒；用小火炖 2 小时左右，鸡肉烂时加入精盐，再炖 2 分钟即可食用。

3. 乌鸡白凤汤

【原料】

乌骨鸡 1 只（约 1000 克），白凤尾菇 50 克，黄酒 10 克，葱、

姜、味精各5克。

【制作方法】

鸡宰后去血，清水煮至90℃左右，见四周冒水泡时，加入一匙盐离火，浸入鸡，见鸡毛淋湿，提出脱净毛、嘴尖、脚上硬皮，剪去爪尖，剪开鸡屁股，开膛取出内脏，用水冲洗干净。

清水加姜煮沸，放入鸡，加上黄酒、葱段，用小火焖煮至酥，放入白凤尾菇，调味后煮沸3分钟起锅食用。

4. 鲫鱼豆腐汤

【原料】

鲫鱼1条（约250克），豆腐400克，黄酒5克，葱花3克，姜片3克；精盐2克，味精5克，食油30克。

【制作方法】

豆腐切5厘米厚的薄片，用盐沸水烫5分钟以后沥干待用。

鲫鱼去鳞、肠杂，抹上酒，盐渍10分钟。

锅放炉火上，放入食油，烧至五分热，爆香姜片，将鱼两面煎黄，加水适量，用小火煮沸5分钟，放入豆腐片，调味后，并撒上葱花即成。

5. 龟肉汤

【原料】

乌龟500克，猪油、香油各100克，味精5克，精盐10克，葱段、姜块各10克。

【制作方法】

将活龟头剁掉放血，剥开壳，去掉苦胆，取龟肉及内脏洗净，切约3厘米长、2厘米宽的肉块。

炒锅置旺火上，放猪油烧热，先下葱段、姜块略爆香，再放龟肉、内脏、精盐、香油一起爆炒，起锅盛入砂锅，一次放足清水，置旺火上煨2小时，如有龟蛋则加入，继续炖至汤汁浓稠；发出香气时，加入味精，起锅装碗即成。

6. 银耳乌龙汤

【原料】

银耳 5 克，水发海参 50 克，清汤 300 克，料酒 5 克，精盐 1.5 克，味精 0.5 克。

【制作方法】

将银耳温水泡开，去根蒂，清水洗净。

然后海参洗净，切成小片。

将银耳、海参片一起放入开水锅中氽透，捞出滤去水分。

锅中放入清汤 500 克、精盐 0.5 克、味精及料酒，把银耳、海参片放入汤内，小火煨 5 分钟，盛入碗中。

另起锅，放入清汤 200 克、盐 1 克、味精及料酒 3 克，汤烧开后，撇去浮沫，倒入盛银耳与海参片的汤碗中即可。

7. 三片汤

【原料】

虾仁 55 克，腰片 55 克，肉片 15 克，熟笋片 25 克，白汤 500 克，鸭肫肝片 15 克，水发香菇 10 克，黄酒 15 克。食盐 5 克，味精 1.5 克，清猪油几滴。

【制作方法】

将猪肉、猪腰、竹笋洗净，切成片；香菇水发后撕成条状待用。

炒锅洗净，置旺火上，加入白汤 500 克，再加入含有血水的鸭片、肝片、肉片、腰片、虾仁、香菇和笋片，加入少许冷水，用勺子捣散，推匀使血水跑出溶于汤中，烧至微滚，撇净浮沫，待汤全清。

待汤清后，加入食盐、味精、黄酒略滚；起锅装碗，滴上几滴清猪油。

8. 三丝汤

【原料】

生肉丝 25 克，生笋丝 25 克，熟鸡丝 15 克，冬菇丝 15 克，

熟火腿丝 10 克，白汤 500 克，黄酒 55 克，食盐 5 克，味精 2 克，清猪油几滴。

【制作方法】

将肉、鸡、笋切成细丝，切得越细越好。

肉丝放入碗中，加入冷水搅散，浸出血水待用。

炒锅洗净，置旺火上，加入白汤 500 克，倒入血水和肉丝，放入笋丝、冬菇丝，烧至将滚，用漏勺把浮上来的丝捞起，洒上冷水少许，待浮沫升至汤面，即撇净，然后加入黄酒、盐、味精略滚。

把捞出的肉丝、笋丝、冬菇丝，装在勺子内覆于碗中，然后把汤浇在碗中，洒上火腿，滴几滴猪油即成。

9. 腰花木耳汤

【原料】

猪腰子 150 克，水发木耳 15 克，笋花片 20 克，葱段 5 克，味精 3 克，精盐 5 克，胡椒粉 0.5 克，高汤 500 克。

【制作方法】

将腰子切成两半，除去腰臊，洗净，切成兰花片，清水泡一会儿。

木耳用清水洗净待用。

将腰花、木耳、笋片一起下水锅煮熟后捞出，放在汤碗内，加入葱段、味精、精盐、胡椒粉，再将烧沸的高汤倒入汤碗内便成。

10. 清炖猪肚汤

【原料】

猪肚 150 克，香油 50 克，熟猪油 30 克，味精 2 克，精盐 3 克，葱白 5 克，碱灰 10 克。

【制作方法】

猪肚用碱灰和香油混合搓揉 5 分钟，搓揉出粘液用清水洗

涤3~4遍,洗净后放入沸水锅中煮半小时,捞出,再用清水冲洗。

把洗净的猪肚切成3厘米长、2厘米厚的片状。

葱白洗净,切段。

姜洗净,拍破待用。

将锅放在旺火上,倒入猪油烧热,先放葱、姜炒一下,接着放入肚片爆炒,加盐。再将炒片装入砂锅或砂罐内,放足清水,用中火煨至猪肚烂时放入味精起锅即成。

11. 大排蘑菇汤

【原料】

大排骨500克,鲜蘑菇100克,番茄500克,黄酒50克,精盐5克,味精3克。

【制作方法】

每块大排骨用刀背拍松,再敲断骨髓后加酒、盐腌20分钟。

锅中加水适量,放炉火上烧煮,水沸放入大排,撇去浮沫,加酒,用小火煮30分钟,加入蘑菇片再煮10分钟,放入上述调味料后放入番茄片,煮沸即可食用。

12. 海参羊肉汤

【原料】

海参50克,羊肉250克,生姜2片,葱5克,胡椒末0.5克;食盐3克。

【制作方法】

海参以40℃温水泡软后,剪开参体,除去内脏,洗净,再用开水煮10分钟左右,取出后连同水倒入碗内,泡2~3小时。

羊肉洗净,去血水,切成小块,加水适量,小火炖煮,煮至将熟,将海参切成小块放入同煮,再煮沸15分钟左右,加入生姜末、葱段、胡椒末及精盐即可。温食参肉,饮汤,或供佐餐用。

13. 鸡蛋黄花汤

【原料】

鸡蛋2个, 黄花10克, 海带5克, 木耳5克, 白菜心50克, 酱油3克, 精盐2克, 味精5克, 高汤300克。

【制作方法】

将海带泡好洗净后切丝。

黄花拣择洗净后切段。

木耳泡发, 洗净。

鸡蛋打入碗中搅拌均匀。

锅内加高汤烧开, 放入调味料及海带、黄花、木耳、白菜心, 烧开后再冲入鸡蛋, 再烧片刻后勾芡即成。

14. 冰糖银耳汤

【原料】

水发银耳250克, 山楂糕25克, 冰糖(或白糖)200克, 糖桂花适量。

【制作方法】

将银耳择洗干净, 撕成小片。

山楂糕切成与银耳大小相同的片状。

将冰糖放盆内, 加开水溶化后倒入锅内, 再加500克水(和泡冰糖之水共1000克), 烧开后撇去浮沫, 倒入砂锅内, 放入银耳、山楂糕片, 移至微火上煨烂, 倒入大碗内, 加入糖桂花, 搅匀即成。

如不用沙锅煨, 可将银耳放入一个大碗内, 加糖水及500克水, 上笼蒸烂, 其效相同。

15. 银耳香菇枣汤

【原料】

银耳15克, 冬菇25克, 大粒花生5克, 蜜枣5克, 花生油5克, 精盐2克。

【制作方法】

花生用滚水滤过，去衣，放在锅内，再注入 1000 毫升左右的水，加入蜜枣先行煎煮。

银耳用水发开，切去硬蒂，洗净。

冬菇浸软，去蒂，洗净。

花生、蜜枣等炖 90 分钟后，待花生熔时，加入银耳、冬菇及花生同煮。

约煮 40 分钟，加入精盐，再稍煮片刻即成。

16. 鲜蘑蛋白

【原料】

鲜蘑约 500 克，鸡蛋清 3 份，菜叶 5 片，精盐 2.5 克，味精 0.5 克，食油 20 克。

【制作方法】

将蛋清放入碗中，加 1 克盐搅打散开。取汤匙若干，抹上一层薄薄的油，蛋清分别在匙内摊平，每个汤匙中摆上一个鲜蘑，上笼蒸 3 分钟左右取出，冷却后将汤匙中的蛋清一一磕出。

锅放炉火上，放入食油烧热，下菜叶炒几下，加入罐头鲜蘑水（150 克）、精盐、味精、蛋白，烧开后盛入汤盘即成。

17. 鲜桔西米露

【原料】

西米 50 克，牛奶 500 克，桔子 1 个（约 50 克），白糖 50 克。

【制作方法】

西米洗净，浸泡约 5 小时捞出，沥干水，放入小锅中，加清水 200 克，中火煮开，再用小火煮 15 分钟，至西米透明无白心时，加入白糖、牛奶，再煮开即可离火而成西米露。夏天可放入冰箱中冷藏备用。

桔子去皮，桔瓣去筋络分装玻璃杯内，再加入西米露即成。

18. 清炖鸡块汤面

【原料】

熟面条 300 克，鸡块 300 克，香油 10 克，精盐 50 克，料酒 5 克，味精 3 克，葱段 8 克，姜片 5 克，大料 2 克，桂皮 2 克。

【制作方法】

将鸡块放入沸水锅内浸烫一下，捞出洗净沥水。

将鸡块放入锅内，加清水、葱段、姜片、大料、桂皮，煮沸后加入料酒，转为微火炖 30 分钟至鸡块熟烂。

将面条下入鸡块汤内，稍煮一下，加入精盐、味精，将鸡块、面条和汤分别盛入放有香油的碗内即可食用。

19. 牛奶麦片粥

【原料】

牛奶 250 克，麦片 150 克，蜂蜜 20 克。

【制作方法】

将干麦片用冷水 150 克泡软。

将泡好的麦片连水放入锅内，置火上烧开，煮 2~3 分钟后放入牛奶，再煮 5 分钟左右，视麦片酥烂，稀稠适度后盛入碗内，加入蜂蜜，即可食用。

第五章

老年人营养与健康食谱

老年人的科学饮食

老年人营养要求和成年人的基本相同，但由于老年人生理、心理，以及免疫功能上的变化而有其特殊性，因此，饮食上也应顺其改变。老年人进行饮食养生应注意以下4点：

1. 应适当限制总热能的摄入：蛋白质的供给必须充足，尤其应注意食物的用量和消化吸收率。如大豆蛋白质含量高，质量也好，但老年人咀嚼不便，最好食用豆制品，如豆浆、豆腐、豆腐干等。每日饮200毫升豆浆可得蛋白质6克。鸡肉不仅蛋白质含量高，且肉质松软，脂肪分布较均匀，故较易消化。鱼肉纤维较短，含水分多而含饱和脂肪酸少，肉质细嫩，蛋白质消化率高达87%~98%。因此，鸡肉、鱼肉更适合老年人食用。粮食的蛋白质含量不高，但因是主食，进食量较大，如200克面粉可提供20克蛋白质，故可作为蛋白质的来源之一。但老年人对面粉的净利用率低于青年人。如主副食搭配适宜，在吃粮食的同时注意适当食用豆制品或动物性食品，可以充分发挥蛋白质的互补作用，提高食物的营养价值。

2. 应控制脂肪总摄入量：老年人所需的不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸应保持适当的比例，一般以1.25:1为宜。因此，宜选用植物油和饱和脂肪酸少的瘦肉、鱼、禽肉，不宜多吃肥肉及猪油、牛油等。

3. 应充分供给富含钙、铁及维生素 A、维生素 B₂、维生素 C 的食物：富含钙的食物有虾皮、芝麻酱和奶制品等。奶类含有营养价值较高的蛋白质和钙，也是维生素 A、维生素 B₂ 的良好来源，只是含铁较少。新鲜绿叶菜及红色、黄色水果和蔬菜（如胡萝卜、南瓜、杏子等）含维生素 A、维生素 C 较丰富。海带、紫菜中钾、碘、铁的含量较多，对防治高血压、动脉硬化有益。经常选用贝、淡菜、海带、蘑菇、花生、核桃、芝麻等则可增加必需微量元素锌、硒、铜等的摄入量，也有助于防治高血压和动脉硬化。

4. 应适当选用粗粮：如小米、玉米、燕麦、红薯等。食用粗粮制的面包比精白面包具有更高的营养价值，它含维生素 B₁ 较多，有助于维持老年人良好的食欲和消化液的正常分泌。同时，所含的食物纤维可刺激肠道使其蠕动增加，可防止因食物纤维不足而发生便秘等。

另外，菜肴烹调应既易于消化，又能最大限度地保存食物中原有的营养成分。膳食安排以少食多餐为宜，一日可三餐主餐，两次加餐。食谱应多样化。早餐要注意质量，晚餐量不宜多并注意清淡。还应忌烟、酒、咖啡和辛辣刺激性的食品。总之，平衡膳食是增强老年人体质和延缓衰老的基础。

老年人的饮食保健原则

1. 减少胆固醇的摄入量，维护心血管健康：老年人保持精力充沛和体能旺盛的重要饮食原则是，减少饮食中胆固醇的摄入量，以防止血管老化。胆固醇过多，将加速老年人动脉硬化，增加心血管疾患的发病率。因此，在维持正常体重的前提下，应注意选择食物。

具体措施是，严格限制进食含高胆固醇食物，如各种动物性

脂肪（鸭油、鱼油除外）、动物内脏、蛋黄、鱼子、鲑鱼、蟹黄、黄油、奶油和巧克力等；避免过多地摄取盐；多选食不饱和脂肪酸含量较高的植物油（椰子油除外），这些油中还含有增进血管健康、抵抗老化的维生素 E。

2. 限制总热能摄入，合理分配热能来源：人过中年，机体基础代谢率逐渐下降，活动量逐渐减少，热能供给量一般比中青年人降低 10% ~ 20%。

在正常情况下，人体的热能需要与其食欲相适应。当正常食欲得到满足时，热能需求一般可以满足，体重维持不变。人体所需热能来源于糖类、脂肪和蛋白质。1 克糖类或蛋白质，均可产生 16.72 千焦（4 千卡）热能；1 克脂肪则可产生 37.62 千焦（9 千卡）热能。

体重正常的老年人，四季所需热能约为：春季 7640 千焦，夏季 7642 千焦，秋季 7315 千焦，冬季 7370 千焦。根据中国人的传统膳食习惯，糖类提供的热能占总热能的 60% ~ 70%，脂肪占 20% ~ 25%，蛋白质占 10% ~ 15% 为宜。如果膳食中糖类含量太高，脂肪含量太少，则膳食体积便会增大。这样既不耐饿，还会增加 B 族维生素的消耗，影响脂溶性维生素的正常吸收；如果脂肪含量过高，糖类太少，则易患冠心病、结肠癌、乳腺癌等；如果蛋白质过少，亦会影响身体健康，过多则会增加肝、肾的代谢和负担。可见，合理分配每日膳食中的热能来源是极为重要的。

3. 限制脂肪的总摄入量，减少老年性病变：脂肪含热能高，在人体中可以贮存，很少有人因缺少脂肪而引起病变。

然而，摄食过多的脂肪极易诱发多种老年性疾病，如高胆固醇血症、高脂蛋白血症、器官组织癌变和消化不良型腹泻等。由于高脂膳食中植物纤维少，会使胃肠蠕动变弱，粪便在体内存留时间过长，从而加重了外源性和内源性毒素对人体的致病作用。

膳食中的脂肪主要来源于烹调用油、肉类、奶油、黄油等，其总量不宜超过食物总量的 25%，以每日摄取 1 克/公斤体重以下为宜。身体肥胖或超重者，摄取量还应严加限制。

4. 注意蛋白质的供应，预防营养缺乏症：蛋白质是一种最重要的营养素，它的基本单位是氨基酸，几乎参与了人体内一切正常的生理活动。在老年人中，不少人存在着轻度的蛋白质缺乏症，如贫血、抗病能力降低、神经系统与内分泌系统调节功能减退、肌肉组织退化、酶活动降低等。这些病状常常被机体的老化现象所掩盖而没有得到足够的重视。

老年人摄入的蛋白质总量一般不能低于中年人，以每日保证 1 克~1.5 克/公斤体重为宜。其主要来自肉类、水产品、蛋类、干豆类和鲜奶。老年人的胃肠道吸收功能较差，每日膳食中的蛋白质应以动物性蛋白质和豆类蛋白质为主。这样，才能很好地满足机体对蛋白质的需求。

5. 注意选择食物，提高营养价值：在保证各主要营养素的充足供应之后，还应格外注意食物的消化吸收率，即努力提高食物的营养价值。主要方法有以下两种：①注意选择容易消化的食物：最好选食大豆制品，如豆浆、豆芽、豆腐、豆腐皮等，每日饮 200 毫升豆浆即可得 6 克蛋白质。鸡肉不仅蛋白质含量高，且较易消化。鱼肉质细嫩，肌纤维较短，含水分多，含饱和脂肪酸较少，蛋白质消化吸收率高达 87%~98%。②注意粮、豆或米、面混食：老年人对面粉和大米的净利用率低于中年人，如能将各类食品搭配适宜，则可以充分发挥蛋白质的互补作用，从而大大提高食物的营养价值。如用各占 33% 的豆粉、面粉、玉米粉制成混合食品，其营养价值比原来单独摄食时提高 8 倍；如用大豆 20%、玉米和小米各 40% 混合磨碎后，其营养价值可提高 3 倍以上。此外，常用各种豆类熬粥、煮饭或做馅也可提高其营养价值。

6. 注意选用粗粮和糙米，延缓衰老进程：适当选食粗粮和糙米，不仅可以充分发挥牙齿的咀嚼功能，增强牙周组织的抗病能力，保持牙齿的稳固，还可以推迟牙齿和牙周组织的衰老过程。

此外，因为粗粮和糙米制品容易使人产生饱腹感，所以可以有效地避免各类营养素的过多摄入。此类食物中含有大量的纤维素，又可增大人体对食物消化、吸收后的废弃物体积，使之较快地排出体外，从而降低了各类毒素侵害机体的可能性。糙米胚芽中含有的维生素 E 是天然的抗氧化剂，有利于维持人体细胞膜的正常功能，从而延缓机体老化的过程。

7. 提倡营养全面，切忌偏食：任何食物只要可食，且不含有害物质，都可称为有营养的食物，因为，它至少含有 1 种或 1 种以上的营养素。如果各种食物搭配得当，不但可消除某些食物的不良作用，还有利于发挥营养素之间的互补作用。老年人对营养的需求是多方面、多功能的，没有哪一种或几种天然食物能完全包含人体所需的多类营养成分。

很多人在长期生活中养成了对某些食物的特殊偏爱，进而产生偏食现象；有些人因为某种缘故而采取了不正确的节食方法或过分素食；还有些人则片面追求口福，放纵食欲，终日常大鱼大肉，嗜食高级补品和糖果、点心。凡此种种，势必造成老年人营养失调和自身免疫功能下降，其后果是损害身体健康，甚至引起某些疾病。

老年人的平日膳食必须坚持多样化，力争做到合理调配，以保证营养平衡。

老年人的膳食应注意的问题

老年人膳食的安排，应注意年老的特点。老年人消化器官的退行性变化比中年人明显，所以消化力更低。老年人比中年人活

动少，体质比较弱，所以，膳食安排应注意个体化，注意和年龄相适应。

每餐食量以八九分饱为度。每日摄取的热能，一般宜比中年人有所减少，以免妨碍胃肠消化，或使身体发胖。

每日食物中摄取的糖类和脂肪的比例都应比中年人低。每日从糖类（淀粉和食糖）所得的热能占总热能的 60% 即已足用了。脂肪每日摄取量占总热能的 20% 左右即足够。对于脂肪，不是说越少越好，因为脂肪除供给热能外，还是细胞质和细胞膜的重要成分，也是某些激素的前体，而且，它对脂溶性维生素的消化、吸收也是不可缺少的。因而每日要食入一定量的脂肪，以植物油为好。对脂肪只是不能超量而已，而且最好不吃或少吃猪、牛、羊等动物脂肪。豆油、芝麻油、玉米油等植物油，有减少血液胆固醇含量、防止动脉硬化和胆石症作用。老年人更应少吃含胆固醇高的食物，如鱼卵、蟹黄、蛋黄、肾、肝、奶油等。

老年人每日应从食物中摄取足以保持补消平衡的蛋白质和氨基酸。最好以植物蛋白（大豆等）为主，掺入少量的动物蛋白和其它谷类蛋白，这样可显著提高其生理价值。奶蛋白、卵蛋白、鱼蛋白、瘦肉蛋白都含有人体所需的氨基酸，应适量食用。老年人摄入蛋白质过多可增加肝、肾负担。

维生素对老年人十分重要，因为维生素作为多种辅酶成分，对防止代谢失调，推迟衰老有重要作用。要注意的是，维生素 A、维生素 D 和尼克酸都不易排泄，长期服用可引起中毒。

老年人膳食中应含有必需的微量元素，适当食用海藻类食物可以补充。老年人补钙宜适量，以防不必要的钙化，并应减少食盐。

总之，老年人饮食应注意以下几方面问题：

(1) 维生素要充分，特别是富含维生素 A、B、C、E 的食物要补充。

- (2) 脂肪不宜过多，要用植物油，少用或不用动物油。
- (3) 蛋白质要充分但不宜过多。注意氨基酸的互补利用。
- (4) 适量谷类、水果、蔬菜搭配。
- (5) 忌食调味品过浓和辛辣的食物。
- (6) 饮食定时、定量，八九分饱，适当饮开水。
- (7) 食物应松软，易消化，不宜食对胃肠有损害的食物。
- (8) 不饮烈性酒，浓茶、咖啡也应控制。

老年人的一日三餐建议

合理安排一日三餐，是解决营养问题的关键。总的来讲，应当“早吃好，午吃饱，晚吃少”，做到膳食平衡。至于餐次、热能的分配、饭菜的花样及软硬程度，可根据个人的劳动（或活动）强度、身体状况而定。以下两点可供老年人安排食谱时参考：

1. 三餐的热能分配早餐是最容易被忽视的，不少人不吃或少吃早餐，这种作法不符合生理要求，也是不可取的。由于上午的工作时间较长，若不提供足够的热能，会因饥饿、疲劳而影响工作效率。午餐到晚餐的间隔时间较长，应当提供更多的热能，以满足机体的需要。晚餐后活动少，热能消耗少，热能供给也可稍低，所以，晚餐应以清淡为好。根据个人的营养需要量，三餐热能的适宜分配如下：

早餐占全天总热能的 25% ~ 30%。

午餐占全天总热能的 40%。

晚餐占全天总热能的 30% ~ 35%。

2. 食物选择日常食物大致可分为：(1) 粮食类，为热能的主要来源。一般中老年人每月消耗粮食为 9 千克 ~ 12 千克。(2) 大豆及其制品、蛋、肉、鱼、虾、乳类等。膳食中的动物性蛋白

质宜达到总蛋白质 20% 以上。(3) 蔬菜、水果类是维生素、无机盐和膳食纤维的主要来源, 深色蔬菜的营养素含量较高, 中老年人每月若吃 10 千克~12 千克蔬菜和适量水果, 是有益于健康的。(4) 烹调宜选用植物油。营养学会在膳食结构的建议中指出, 中老年人每人每月宜摄取谷类 9 千克~12 千克、薯类 1 千克、干豆类 1 千克、蔬菜类 12 千克、水果 1 千克、禽肉 1 千克、植物油 500 毫升、食盐 0.25 千克。这是基本的需要量, 若经济条件许可, 也可以适当调整比例, 增加蔬菜、水果量。在蛋白质食物选择上可多用些含胆固醇、脂肪较低的食物。

老年人膳食应遵循的原则

1. 食物多样化是保证膳食平衡的必要条件: 食物多样化, 一是注意食物选择, 要合理搭配主副食, 粗细兼顾; 二要不偏爱, 不择食, 对各种食物既不偏食, 也不拒食。只有如此, 才能保证营养既合理又全面。

2. 饮食宜清淡可口: 过于油腻食物难以消化、吸收, 不适合老年人的消化生理特点, 同时对防治心血管病不利。

3. 合理烹调: 老年人的食物加工宜软而烂, 应多采用煮、炖、熬、蒸等烹调方法。还要注意食物的色、香、味、形等感官性状, 适当照顾饮食习惯, 以刺激食欲。

4. 饮食有节: 一是切忌暴饮暴食, 尤其是晚餐不宜过饱, 因过饱可使膈肌上升, 影响心肌供血, 是诱发心肌梗死的危险因素; 二是切勿过量饮酒, 少量适度饮酒可促进血液循环, 具有延年益寿之功效, 但过量饮酒却有百害而无一利; 三是节制某些食物的过多摄入, 如肥肉、纯糖食物、含胆固醇高的食物等; 四是控制热能食物摄入, 如主食、脂肪、食用糖等, 对于超重或肥胖者更应注意限制高热能食物摄入。

5. 少食多餐：老年人除了应保证一日三餐正常摄食外，为了适应其肝糖原储备减少及消化、吸收能力降低等特点，可适当在晨起、餐间或睡前吃一些点心、牛奶、饮料等，作为补充。每次数量不宜太多，以保证每日总热能不入超为准。

6. 适当进食一些具有延年益寿、防老抗衰的食物：在保证合理膳食的前提下，老年人应特别注意每日保证一定数量的优质蛋白质，如瘦肉、牛奶、蛋、鱼等动物性食物及大豆制品；适当多吃一些具有降低血胆固醇作用的食物，如洋葱、蘑菇、木耳、海带、紫菜等，对于防止动脉硬化，减少脑血管意外有一定作用；每日膳食中蔬菜及水果不能缺少；还可适度应用人参、黄芪、桂圆、山药等有抗衰老作用药物、食物，制成药膳食用。

7. 食物不可过咸：因“咸走血，多食之令人渴”，“味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑”，“多食咸，则脉凝泣（涩）而变色”。按现代医学观点，食盐摄入过多，是高血压等心血管疾病发病的危险因素之一。如日本北部地区居民每日食盐量高达25克，其高血压发病率高达40%。许多地区的流行病学调查资料证明，高血压发病率与食盐销售量呈正相关。

8. 合理安排作息：保证充足睡眠和适度娱乐，可以使心情舒畅、精力充沛，这也是保证老年人合理营养所必需。

9. 适当多喝水：老年人机体内的含水量逐渐下降，若不适量增加饮水，会使血液粘滞度增加，易诱发血栓形成及心、脑疾患，还会影响肾脏的排泄功能。老年人每日摄入水量应在2500毫升以内。

女性更年期的饮食调养

女性更年期是指45~55岁停经前后的一段生理过程。在帮助中老年女性如何渡过更年期方面，专家们提出种种建议，如精

神调解、健身运动、药物治疗等，但最重要的是饮食调理能有效地改善和减轻更年期的不适症状。

更年期妇女月经异常变化最为突出。如月经变得很频繁，经血量增多，出血时间延长，这就可能引起贫血。遇到这种情况，可多吃一些含优质蛋白质的食物，如肝、鸡蛋、牛奶、瘦肉等，以改善月经紊乱所致的不良症状。这些食物不仅能供给人体所必需的氨基酸，而且还含有维生素 A、维生素 D 和 B 族维生素等。猪肝中还含有丰富的铁，可纠正贫血症状。同时，还要多吃些含铁、铜丰富的绿叶蔬菜和水果，如番茄、苋菜、芹菜、菠菜及桃、杏、大枣等，这些食物还含有叶酸、维生素 C、维生素 A。叶酸和维生素 B₁₂ 配合能增强治疗贫血的效果，而维生素 C 和维生素 A 则有促进铁吸收的作用。

更年期时，由于内分泌失调，造成自主神经功能紊乱，有些妇女会出现面色潮红、血管痉挛性头痛、高血压、眩晕、耳鸣和眼花等；有时还会出现失眠、焦虑、抑郁、神经过敏、易激动和阵发性啼哭等症状。出现这种情况除用药物治疗，注意休息，避免不良刺激外，要多吃一些含维生素 B₁ 和尼克酸丰富的食物，如粗面、糙米、麦麸、土豆、豌豆和其它豆类食物。维生素 B₁ 治疗精神抑郁和激动有一定作用；尼克酸可使血管扩张，缓解血管痉挛。此外，要吃低盐和多钾食物，这对降低血压有好处。不抽烟、不饮酒、不吃刺激性食物和易引起情绪波动的食物。可以有选择地吃一些安神降压食物，如莲子、百合、山楂、西瓜和绿豆等。

有些女性在绝经后，容易出现脂肪堆积、身体发胖、血胆固醇增高、血管硬化和骨质疏松等。这应着重从饮食上加以调理，平时要少吃含糖类和脂肪多的食物，多吃大豆及其制品。因为大豆含有极其丰富的优质蛋白质、钙、磷、铁和多种维生素。植物油多含不饱和脂肪酸，其中以亚油酸最多，还含有豆磷脂，这些

都是更年期必需的营养物质。大豆中的豆磷脂能降低血中胆固醇，对预防血管硬化有益。另外，还要多吃些含铁、钙和维生素多的食物，以增加血红蛋白量和减轻骨质疏松。特别是纤维素，能刺激肠的蠕动，防止老年性便秘，减少对胆固醇的吸收。

另外，由于更年期女性内分泌调节功能减退，可出现暂时性胃肠功能紊乱，如消化不良、腹胀、便秘等。此时三餐的合理搭配也很重要，应注意以下几点：

1. **早餐吃好：**早餐质量高能使人感到精力充沛，而不注意早餐质量的人，血糖水平较低，体力不支，注意力不易集中，工作效率下降。不吃早餐对胃也有损害。早餐最好有牛奶、豆浆、鸡蛋等高蛋白食物，并要有一定的谷类食物。

2. **午餐吃饱：**所谓吃饱一般指七八成饱即可。午餐吃饱是为了满足下午的热能需要，并减轻饥饿感。

3. **晚餐吃少：**一般晚间活动量小，而且很快要睡眠，吃得过多，极易发胖，对更年期女性极为不利。一日三餐的热能分配：早餐 25%~30%，午餐 40%~45%，晚餐占 30% 左右较为合理。

男性更年期的饮食安排

现代医学认为，无论男女，从中年向老年过渡的时候，身体的内分泌功能尤其是性腺功能都会相应衰退，进而可能出现更年期综合征。男性更年期比女性迟些，一般在 50~60 岁，且男性更年期发病缓慢，症状也很轻，所以容易被人忽视。

男性更年期在体态方面表现为，肌肉不如年轻时那样发达，皮肤脂肪增加，体重增加。这是由于体内新陈代谢功能紊乱造成的。因此，在饮食方面，要减少食用含糖量高的食物，多吃富含蛋白质、钙和多种维生素的食物。鸡、鱼、兔肉易于吸收，可以适当食用；大豆及其制品，不仅含有大量植物性蛋白质，而且还

是人体必需的微量元素的“仓库”；新鲜蔬菜可提供大量维生素，应摄入充足。还要注意饮食结构，低盐、清淡、荤素适度，不暴饮暴食。晚餐不要过饱，有条件的可每日吃1~2匙蜂蜜。

大部分男性进入更年期后会出现性功能衰退，在饮食方面可多吃一些有助于改善性腺功能的食物，如海参、鱼肚、泥鳅、雀蛋、蜂王浆、虾、羊肉、羊肾、韭菜和核桃等。

男性更年期还多表现出精神、神经方面的症状，如烦躁易怒、失眠头痛、记忆力减退、容易紧张、倦怠、心血管功能不稳定等。因此，要多吃一些改善神经系统和心血管功能的食物，这将有助于安神养心，减轻神经系统和心血管疾病的症状，如羊心、猪心、山药、核桃仁、大枣、龙眼、桑椹及茯苓饼、参枣饭、桑椹蜜膏、核桃仁粥、糖渍龙眼等。实践证明，以上各种食物对治疗头痛、头晕、乏力、心悸、气急、手足发凉发麻等都有较好的效果。另外，要少饮酒、不吸烟，因为酒精和尼古丁会给神经系统带来不良影响。

下列食疗方有助于改善男性更年期症状，可选择食用：

1. 羊髓粥：羊脊骨1具，捶碎，加水煮汤，去骨，加小米或粳米100克煮粥，调味后食用。

2. 羊肾粥：羊肾1对，去脂膜，切细，加粳米100克煮粥，调味后食用，还可以加10克淡豆豉或15克枸杞子。

3. 羊睾粥：羊睾丸1对，剖洗干净，切细，加粳米100克煮粥，空腹食用。

4. 雀蛋粥：粳米和小米各50克加水煮粥，待粥熟后打入雀蛋，调匀，空腹食用。

5. 鸡肝粥：公鸡肝1具，加小米100克煮粥，将熟时加葱白及精盐、胡椒调匀，再煮，空腹食，也可以加菟丝子末15克。

6. 虾仁韭菜粥：鲜虾仁50克，糯米50克煮粥，熟后加50克韭菜，调味食用。

7. 芡实白果粥：芡实 30 克，白果 10 枚，糯米 30 克，煮粥食用。

此外还有韭菜炒虾仁、泥鳅炖豆腐、大枣肚、山药羊肉羹、玫瑰花烤羊心、爆羊肉丁核桃仁、烩三鲜（海参、虾、蘑菇或其它）。

更年期男性还应常食用些粗杂粮、薯类、豆类、新鲜蔬菜、水果，以保证各种无机盐、维生素、食物纤维的充足供给，即使没有显著症状的更年期男性，经常在膳食中食用上述食物，对防病保健也有益处。

老年人饮食习惯禁忌

1. 早餐不宜全吃干食

有的老年人的早餐非常简单，随便买个烧饼或是油条就解决问题了。一来早晨起来没有胃口；二来，出去遛弯，顺便就把吃早饭的事给办了。其实，这种饮食方法是非常错误的。人们经过一夜的睡眠，早晨起床后，胃肠功能尚未由夜间睡眠时的抑制恢复到兴奋状态，消化功能相对弱些，食欲也相对差一些，此时若只吃干食，不但数量吃不多，而且不利于消化，这样就不能满足整个上午人体活动的需要。此外，夜晚体内也消耗了一定量的水分，亦须在早餐时得到补充，以利机体正常工作。所以，早餐需要吃些含水分多的食物，如牛奶、豆浆等饮料，不宜全吃油条、面包或饼干。

2. 早餐不宜只吃鸡蛋

也有的老年人比较注重营养，早餐就定为吃两个鸡蛋。这样做也是不科学的。因为，早餐要提供全天所需热量的 25% ~ 30%，约 3137 ~ 3765 千焦（750 ~ 900 千卡），而两个鸡蛋提供的热量，只占应摄入量的 18.4% ~ 22%。由于热量供给不足，鸡蛋中的优质

蛋白质就会被用来弥补热量，在体内“燃烧”掉，这是非常可惜的。吃一个鸡蛋是可取的，但同时也要吃点主食和副食。

3. 晚餐不宜多饮酒及饮食过饱

晚餐酗酒暴食，吃高脂肪饮食，能在夜晚睡眠时诱发猝死。因为晚餐酗酒、暴食和吃高脂肪食物，是诱发急性胰腺炎的主要原因。胰腺在胃和十二指肠附近，分泌胰液（含各种消化酶）经胰管和胆管一起经胆道口流入十二指肠。晚餐过饱，躺卧睡眠时，充盈的胃和十二指肠压迫胆道口，使胰液、胆汁排出受阻。同时酗酒、暴食促使胰液、胆汁大量分泌。在流出受阻情况下，胰液反流，胰酶原进入间质被组织液激活，结果产生自身消化，引起出血坏死型胰腺炎和严重休克，常来不及抢救而死亡。因此，晚餐不宜酗酒、暴食，尤其中老年人更应注意。

4. 睡前不宜服人参蜂王浆

人参蜂王浆不宜在睡前服用。这是因为中老年以上的人，血液处在高凝状态，而人参蜂王浆服后不久即入睡，使心率减慢又加剧了原有的血液粘稠度，出现了局部血液动力异常，造成微循环障碍，易促发形成脑血栓。对患有高血压、高血脂以及冠心病者，均不适宜在睡前服用人参蜂王浆。对已患有缺血性心脑血管疾病的患者更应注意，应与服降压药一样，在睡前4小时服用，以免发生不测。如是白天服用人参蜂王浆，宜在早饭后1小时，午饭后2小时进行。

5. 吃饭时不宜吸烟

有些人有这样的习惯，吃饭、饮酒过程中停下来抽支烟，然后再继续吃喝，还有些人干脆边吃喝边抽烟。吸烟对健康的危害很多，这里只谈吃饭时抽烟的害处。一边吃饭一边抽烟，烟里的有毒物质，会粘附在口腔和咽喉部，随食一同进入胃肠，直接危害人体。此外，吸烟还能引起味觉失常，抑制消化腺分泌和降低消化道粘膜的抵抗力，时间久了，势必影响人的消化吸收功能，

甚至引起胃肠疾患。如一边饮酒一边抽烟，对健康的危害，超过了平时单纯吸烟。因为，酒精能溶解香烟中的有毒物质，包括致癌物质，并可直接被肝脏吸收。因此，劝君吃饭时不要吸烟。

6. 饭前忌服维生素类药物

维生素类药物口服后，主要经小肠吸收，如饭前空腹时服用，肠道内没有食物，容易迅速吸收入血，使血液中维生素浓度很快增高，在被身体组织利用之前，就会从尿中排出去，从而起不到应有的治疗作用。

饭后服用维生素类药物，由于肠道内有食物，维生素会被逐渐吸收，则有利于其发挥治疗作用。尤其是脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E 等，易溶于脂肪中被吸收，更应在饭后服用。此外，维生素与某些矿物质也有相互促进吸收的作用。如钙有助于维生素 D 的吸收，而维生素 D 也有助于钙的吸收。又如钙还有助于维生素 A 的吸收，维生素 C 有助于铁的吸收等。这些互促作用，也说明在饭后服用维生素较为适宜。

7. 酒后不宜大量饮浓茶

祖国医学认为，茶有利尿作用，酒后适量饮些茶水，可以加速酒精排泄，使人较快地解除醉酒状态。因此，以茶解酒的做法，是有一定道理的。

但是，酒后大量饮浓茶亦有弊病。因为，酒精在消化道被吸收后，90%在肝脏进行降解。酒精先被肝脏的醇脱氢酶转化为乙醛，然后再被醛脱氢酶转化为乙酸，最后分解成水分和二氧化碳排出体外，一般来说这一过程需要 2~4 小时。而酒后大量喝浓茶，茶叶中的茶碱，可较快地作用于肾脏而产生利尿作用。这样酒精转化为乙醛后尚未来得及再分解，便从肾脏排出，而使肾脏受到大量乙醛的刺激，影响肾功能。此外，饮茶过多会增加心脏负担，这对患高血压病、心脏病的人尤为不利。因此，酒后不宜多饮浓茶，可吃些柑橘、苹果之类的水果，如无水果，冲杯果汁

或糖水喝下也有助于解酒。当然，最好的办法是节制饮酒，尤其不要一醉方休。

8. 不要长期以酒代饭

适当少量地饮点酒，可以促进血液循环，有利于消除疲劳。但有些人，常常以酒代饭，这对人体健康是十分有害的。据分析，50克白酒约含有627.6千焦（150千卡）的热量；250克啤酒约含有418.4千焦（100千卡）的热量，两小杯果酒则含有418.4千焦（100千卡）以上的热量。因此，偶尔只喝酒不吃饭，对人体的危害并不大，特别是饮酒时要吃入大量的菜肴，可以摄入较多的热量和营养素。但如果长期以酒代饭，就会损害人体的健康。首先是经常大量饮酒，会引起酒精中毒、肝硬变、动脉硬化，诱发食管癌、胃癌等疾病。其次，饮酒虽然可补充一些热量，但人体所需的许多营养素，如各种维生素、矿物质、蛋白质等，是各种酒类均不能提供的。因此，不要长期以酒代饭，否则，会使机体得不到维持各组织器官生长发育和生理功能所需的各种营养物质，从而损害人体健康。

9. 饭前忌饮冰镇啤酒

如果在吃饭前饮冰镇啤酒，容易使人胃肠道内温度骤然下降，血管迅速收缩，血流量减少，从而使生理功能失调，影响正常的进餐和食物的消化吸收；同时，还会使人体内的胃酸、胃蛋白酶、小肠淀粉酶、脂肪酶的分泌减少，导致消化功能紊乱；胃肠道受到过冷刺激，变得蠕动加快，运动失调，久之，易诱发腹痛、腹泻及营养缺乏等症。

10. 老年人饭后不宜百步走

俗话说：“饭后百步走，能活九十九。”但这句话对老年人并不合适。老年人对压力的反射机制退化。国外曾有人做过这样的检查，进餐后35分钟内，对51名老人进行了血压测量，发现这些老人的平均收缩压下降了15毫米汞柱左右，而每分钟脉搏次

数变化不大。这就说明老年人在进餐后，会引起低血压，甚至造成晕厥摔倒。所以，老年人饭后应该休息，不宜马上百步走。

11. 老年人饭后不宜马上睡觉

随着人的年龄增长，神经细胞功能也在逐步减退。老年人睡眠时间相对要比青年人少，容易醒，因而也更容易疲劳。老年人白天常有打盹、嗜睡现象，特别是午饭后常常马上入睡。这种做法对老年人健康是不利的。联邦德国医学专家最近指出，三种人饭后午睡有一定的危险性：年龄在 65 岁以上的老年人；体重超过标准体重 20% 的肥胖者；血压很低的人或血液循环系统有严重障碍的人，特别是那些由于脑血管变窄而经常出现头晕的人。老年人大多有动脉硬化，尤其是肥胖的人。高脂血症容易引起动脉硬化，脑动脉硬化，常可造成脑供血不足。进餐后，消化道的血液循环旺盛，脑部血流相对减少，加上睡眠静止不动，就易加重脑局部供血不足。我国有句养生格言，“饮食而卧，乃生百病。”因此，老年人进餐后，不宜马上睡觉，可做些轻微的活动，以利血液循环。

12. 老年人忌常用铝或铝合金餐具进食

老年性痴呆症的发病原因，主要是铝元素在人体特别是在大脑皮层内沉积所致。主要表现为智能障碍、精神错乱、步态共济失调、意识混沌、言语颠倒等等。因此，老年人应尽量不使用铝或铝合金餐具，特别不要用铝制餐具长时间存放咸、酸、碱性食物及菜肴，以减少铝元素的摄入量。

老年人的健康食谱

1. 莲子百合煨瘦肉

【原料】

莲子 50 克，百合 50 克，猪瘦肉 250 克。葱、生姜、食盐、

料酒、味精适量。

【制作方法】

①莲子去心，用清水把莲子、百合洗净；猪瘦肉洗净，切成长3厘米、厚1.5厘米的块。

②将莲子、百合、瘦猪肉放入锅内，加水适量，再加入葱、生姜、食盐、料酒。用武火烧沸，文火煨炖1小时即成。

③食用时，加少量味精，吃莲子、百合、猪肉，喝汤。

【保健功效】莲子能养心安神、益肾健脾，百合补而无助火，且兼清润，加之含丰富蛋白质的瘦猪肉，此菜既是美味佳肴，又是治病良药，对心脾不足的心悸、失眠，以及肺阴虚的低热干咳有治疗效果。

2. 牛肉焖黄豆

【原料】

牛肉1000克，黄豆半小碗，葱、姜、精盐、酱油、白糖、味精适量。

【制作方法】

①将牛肉放在开水锅中煮约20分钟，捞出洗净浮沫，切成三分见方的小丁。黄豆淘洗干净，用温水发开。

②锅中放水，下牛肉丁、黄豆，水量以没过原料为宜。烧沸后，改用小火，加入葱段、姜块，烧至半熟烂时，加精盐、酱油、白糖，盖上锅盖，焖至酥烂时，加味精即可出锅。

【保健功效】牛肉含有丰富蛋白质，氨基酸含量甚高，在肉类中牛肉营养价值最高。有补气健身之功效，古有“牛肉补气、功同黄芪”之说。适用于营养不良、腰膝酸软、水肿、消化不良等疾。

3. 番茄牛肉

【原料】

牛肉500克，番茄酱适量，鸡蛋三个，淀粉、料酒、香油、

酱油、味精少许。

【制作方法】

①将牛肉切成二分厚、半寸长的方片，用鸡蛋二个、淀粉和成糊抓一下牛肉片。

②炒锅内放入油在旺火上烧至七成熟时，把抓好的牛肉片逐块放进油锅，炸至肉变成黄色后，捞出控干油。

③锅内留少量底油，将炸好的牛肉投入，加上葱末、酱油、料酒与牛肉片一同翻炒三五下，加入番茄酱炒至牛肉片变成红色，淋上香油即可出锅入盘。

【保健功效】此菜颜色金黄泛红，明亮溢汁，味酸开胃，补气健身。

4. 余羊肉丸子

【原料】

羊肉 500 克，黄瓜片、胡萝卜片、香菜末少许，葱、姜、蛋液、精盐、味精、芝麻油适量。

【制作方法】

羊肉剁成细末，放入葱花、姜末、味精、精盐、鸡蛋液，搅起上劲呈馅状。大勺里放汤，把肉馅挤成小丸子，上火待丸子浮起，撇净浮沫，放入黄瓜片、胡萝卜片、香菜末、精盐、味精，滴少许芝麻油即可。

【保健功效】羊肉性温，能给人体带来热量。羊肉含的钙质、铁质均高于猪肉和牛肉。最适宜用脑过多、体虚畏寒者食用。

5. 热锅姜汁鸡

【原料】

鸡肉 200~250 克，姜 5~10 克，辣椒油 10~15 克，干淀粉、醋、葱、精盐、酱油、植物油、好肉汤各适量。

【制作方法】

淀粉加水一倍调成湿淀粉，姜葱切成细末。将鸡肉煮熟，切

成鸡块。将油烧开，把葱、姜末放入稍煸，立即倒进鸡块，略翻炒后加入精盐、酱油、肉汤，然后焖几分钟，使之入味，再加进醋和湿淀粉一烹，最后淋上辣椒油即可。

【保健功效】此菜特别适于冬季食用，具有御寒作用。对于身体虚弱、气血亏损、胃寒乏力等症有一定疗效。

6. 豆瓣鲜鱼

【原料】

带骨鱼肉（鲤鱼、鲢鱼均可）250克，豆瓣酱30克，葱10克，姜10克，蒜10克，干团粉少许，酱油10克，猪油50克，醋5克，白糖5克，味精少许，花生油500克（约耗20克），料酒10克，好肉汤75克。

【制作方法】

①干团粉加水，调成湿团粉。

②葱、姜、蒜切成碎末。

③带骨鱼肉切成一寸半长、八分宽的长方块。

④热油锅，先将鱼块炸成黄白色时，捞出，滤去油。

⑤在锅中倒上猪油，先煸葱、姜、蒜及豆瓣酱，加入酱油、料酒、白糖等之后，再将炸好的鱼块倒进去。加进高汤，等汤开之后，再移到微火上去煨。等剩下三分之一的汤时，加入味精及团粉汁，略搅一下即成。

【保健功效】此菜营养丰富，味道鲜美，特别适合脑力劳动者食用。鱼类含有生理价值很高的优质蛋白质和不饱和脂肪酸，容易被消化吸收。同时还含有丰富的维生素A、D，对神经衰弱、营养不良、体弱多病患者有一定的食疗作用。

7. 酥小鲫鱼

【原料】

小鲫鱼1500克，每条约2~3寸长。醋、酱油各250毫升，料酒、白糖各50克，葱白100克，姜片25克，花椒、大料、桂

皮、丁香、香油、五香粉各少许。

【制作方法】

①鱼去鳞、鳃，剖鱼腹取出内脏，注意不要将鱼胆弄破，清水洗净。葱白切成3寸长的段，醋、酱油、料酒放在一个小碗里调成调料水。

②将姜片铺在锅底，撒上桂皮、丁香、大料、花椒。然后将鱼头朝锅边，鱼尾朝锅心码成圆圈，撒上五香粉，在中间再横码一排鱼遮住中间孔隙。将葱段摆在鱼上面，白糖、香油浇在上面，加入调料水400克，置于旺火上烧开后盖严，移到微火上煨，根据水的蒸发可陆续加调料水，三个小时左右，鱼就煨好了。

③待鱼凉后取出，保持鱼形的完整，吃时可在鱼上面放少许葱，淋上原汤即可。

【保健功效】鲫鱼骨刺酥烂，入口就化，富含钙质和蛋白质，无论是作为老年人的补钙食品，还是作为下饭小菜都是十分受人欢迎的。

8. 清炒虾仁

【原料】

河虾仁500克，蛋清2只，干淀粉30克，湿淀粉少许，白汤100克，胡椒粉、味精、黄酒、麻油适量。

【制作方法】

①虾仁清洗干净，去除黑线，沥干水分后加盐拌和，再加蛋清2只搅拌至均匀后，撒上适量干淀粉，将虾仁均匀包裹住，不见水形，似透明薄膜。

②炒锅旺火烧热加入植物油500克，烧至4成热，倒入浆好的虾仁，划散炸开，至颜色白净，出锅沥油。

③炒锅内放入15克油烧热，推入虾仁，加黄酒、少量白汤、味精，沸滚时淋湿淀粉少许，翻动至包住虾仁后，沿边淋麻油起

锅，撒上胡椒粉即成。

【保健功效】此菜鲜美可口，肉嫩质鲜。蛋白质和有机物质丰富，老人孩子均宜食用。

9. 盐爆鱿鱼卷

【原料】

水发鱿鱼 500 克，葱丝、姜丝少许，香菜、青蒜各少许，酱油、食盐、黄酒、米醋、味精、麻油适量。

【制作方法】

①鱿鱼去头一剖两半，在上面反刀口斜刀制十字花形，深二分之一，然后切成 1.2 寸长、5 分宽的长方块。青蒜、香菜切段。

②锅内放白水烧开，将切好的鱿鱼投放锅中，焯至卷长圆筒形捞出。

③炒锅中放油 250 克，在旺火中烧至九成熟，倒入鱿鱼卷，随即出锅控干油，过油时间不要长，否则易老。

④炒锅内留底油，烧热后放入葱姜丝、青蒜段，略炒，加入黄酒、酱油、盐、米醋、香菜炒拌，推入鱿鱼卷，颠翻几下，淋上麻油出锅即成。

【保健功效】此菜形美味鲜，营养丰富。鱿鱼的蛋白质和有机物质等含量丰富。

10. 扣肉

【原料】

带皮五花猪肉 500 克，植物油 30 毫升，糖 15 克，料酒 10 毫升，酱油 75 毫升，高汤 200 毫升，葱、姜、大料、盐各少许。

【制作方法】

1. 将肉整块煮至七成熟，捞出后在肉皮上抹一层酱油，再用热油爆炸，炸时肉皮朝下，至肉皮成红色为止。

2. 将炸好的肉沥干油稍凉，切成厚 2 分、长 2 寸的条，葱、

姜切丝。将肉皮向碗底，排入碗内，撒上葱姜丝、大料、料酒、酱油、糖、盐和高汤，入蒸锅用旺火蒸1小时左右，肉烂即成。

3. 出锅后，将肉倒着扣入碗内或是盘内上桌，也可在肉的底部加入菜底如熟的绿叶菜、粉丝等。

【保健功效】扣肉颜色金红，鲜香纯烂，香而不腻。此菜富含蛋白质和动物脂肪，利于人体吸收，是健脑强身和补充人体热能的较好食品。

11. 猪排骨

【原料】

猪排骨 300 克，料酒 10 克，葱末花椒泥少许，白糖 50 克，葱适量，酱油适量，姜适量，清肉汤 85 克，醋 15 克，植物油 750 克（耗用约 60 克）。

【制作方法】

①将少许花椒炒焦，碾成末，与葱泥混合成葱椒泥。

②葱、姜洗净，切成细末。

③将排骨剁成八分长的段，用五分之二酱油、五分之三的料酒浸泡，使之入味。

④热油锅，炸排骨炸到淡黄色时，捞出，滤去油。

⑤在锅里倒油少许，先煸好葱、姜，把它们拨在锅边之后，再放白糖少许炒成糖色，再把醋、料酒和一半白糖、清汤倒入调匀。然后倒进炸好的排骨和拨在锅边上的葱、姜拌炒几下，再移到微火上把汤擦干，最后放进白糖、葱椒泥，拌匀即成。

【保健功效】猪排骨含有丰富的钙质，对于软骨病、佝偻病、营养不良患者有治疗效果，比较适合老年人食用。

12. 红扒猴头蘑

【原料】

干猴头蘑 200 克，鸡汤 250 克，料酒 15 克，酱油 20 克，精盐、味精适量，白糖 15 克，水淀粉 60 克，香油 20 克，猪油 75

克。

【制作方法】

将干猴头蘑用热水泡软，捞出挤干，批去刺针和根蒂。再用开水泡发，水凉后捞出挤干。从根部往上批成片，加上清汤上屉蒸（中间须换二次汤），蒸到酥烂即成。

②炒锅上火烧热，加入猪油 50 克烧热，放入酱油、料酒、精盐、味精、白糖和鸡汤。再将蒸碗中的原汤倒净，把猴头蘑片拖入锅内。烧透后，用水淀粉勾芡，边淋入水淀粉边晃动锅。加入热猪油 25 克和香油，再将锅晃动几下，大翻身，出锅上盘即成。

【保健功效】此菜色泽红亮，咸中带甜，香鲜软糯。猴头味道鲜美、营养丰富，属山珍。对消化不良、神经衰弱等症有疗效，对胃癌等消化系统的恶性肿瘤也有一定疗效。

13. 猪肝炒油菜

【原料】

猪肝 50 克，油菜 200 克，酱油 25 克，食油 15 克，盐、料酒各少许葱、姜各少许。

【制作方法】

①将猪肝切成薄片，用酱油、葱、姜、料酒等浸泡。把油菜洗净切成寸段，梗叶分置。

②油熬热后倒入猪肝用旺火快炒后起出备用。再把油熬热后加盐，先炒菜梗，稍缓再下油菜叶，炒至半熟，放入猪肝，并倒入余下的酱油、酒，仍用旺火快炒几下即成。

【保健功效】此菜红绿相间，色、香、味俱全。猪肝为补血佳品，含有丰富的蛋白质和铁，油菜又是含矿物质和维生素最丰富的菜，二者结合，相得益彰，实为上等佳肴。特别适合贫血、肝炎、维生素缺乏者食用。

14. 水炒鸡蛋

【原料】

鸡蛋三个，韭菜芽 190 克。葱花、黄酒、麻油、猪油、食盐。

【制作方法】

①将鸡蛋打散，韭菜芽洗净沥干，切成 3~4 分长的段，放入蛋液里拌和。

②炒锅里放入猪油烧到温热时，先投入葱花略煸，立即加白汤、黄酒、食盐、味精烧滚，火不要太旺，将蛋液倒入汤里，见锅壁上凝结时，用铁勺将锅边和锅底凝结的鸡蛋向锅中间翻炒，使鸡蛋不粘锅底。如果火大要端锅离火，炒至鸡蛋全部凝固，不粘锅时，汤色由混变清色，即加入麻油出锅装盘即成。在炒蛋过程中，自始至终不能用铁勺下锅搅拌，否则会影响质量。

【保健功效】此菜色泽银黄夹绿丝，清淡味鲜，含丰富的完全蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、磷、铁、核黄素等。适于营养不良、消化不良、贫血、佝偻病、夜盲症患者食用。

15. 扒豆腐盒

【原料】

豆腐、肉末、酱油、炸油、料酒、味精、白糖、高汤、猪油、淀粉。

【制作方法】

①将每块豆腐切去四角，用油炸成黄色，捞出。用小刀从一侧伸入，将内部挖空，备用。将肉剁成馅，加入酱油、料酒、味精、高汤拌匀，再放入葱末和猪油搅拌均匀。把馅填入豆腐内，用淀粉制成糊将豆腐封口，放到油锅内略炸即捞出。

②锅内留底油少许，下葱、姜末、酱油、糖、味精、高汤，煮五分钟。将汤煮浓，勾汁出锅，淋上明油即成。

【保健功效】豆腐蛋白质和脂肪、钙的含量均很高，是经济

的营养食品，此菜色泽金黄、柔软味鲜。

16. 熘面筋

【原料】

油面筋 200 克，卷心菜 50 克，青椒 50 克，水发木耳少许。酱油、白糖、醋、料酒、干淀粉、清汤、香油适量，植物油 250 克，实耗 50 克。

【制作方法】

①将油面筋对着切成两半，卷心菜洗净切成小片，青椒去籽洗净切成小块。水发木耳撕成小片。酱油、醋、白糖、料酒、淀粉和清汤放入碗内调成汁。

②旺火上放炒锅，倒油，待油热至七八成时，把面筋块投入锅内炸约半分钟，捞起控油。

③倒出余油，锅留底油，放在旺火上，把卷心菜、青椒、水发木耳倒入锅内煸炒，再把兑好的调味汁倒入，烹好后将炸好的油面筋倒入炒锅，颠翻几下，使面筋抱紧汁卤，再淋上少许香油即可起锅装盘。

【保健功效】油面筋营养丰富，含有蛋白质和对人体有用的有机物和维生素。此菜酸甜适口，蛋白质、有机物、维生素各种营养集于一体，是一种老幼咸宜的佳肴。

17. 肉炒红白萝卜丝

【原料】

瘦猪肉 50 克，胡萝卜 100 克，白萝卜 100 克，酱油 15 克，食油 10 克，盐、料酒各少许。

【制作方法】

①将猪肉切成丝，用团粉、酱油、料酒调汁拌好。将胡萝卜及白萝卜各削皮切丝。

②油锅熬热后放入葱、姜，用旺火煸炒肉丝，然后将红、白萝卜丝放入，仍用旺火快炒，再加入酱油及盐炒匀炒透，即可出锅。

【保健功效】此菜含有丰富的维生素 C。萝卜有“小人参”之美称，能消食、顺气、治喘，其所含有的多量木质素，能提高人体巨噬细胞（一种吞噬微生物的细胞）的活动，增强人体的抵抗力。据研究，这种功能对抗癌也有作用。

18. 鱼香茄子

【原料】

茄子、猪肉、四川豆瓣辣酱、泡辣椒丝、姜丝、葱丝、蒜泥、白糖、味精、醋、料酒、高汤。

【制作方法】

①茄子洗净，切去头，去皮，切成 2 寸长 3 分宽的条；肉切丝。

②将切好的茄条在六成热的油锅中炸，待炸去水分捞出，控油。

③锅内留油少许，将肉丝下锅煸炒。待肉丝变色后放蒜末和豆瓣酱，炒至油呈红色时，再加姜丝、葱丝、辣椒丝、茄子翻炒。然后加入少量高汤、白糖、味精，烹上些料酒略烧。勾淀粉芡，淋上香醋推匀，装盘盛起即可。

【保健功效】此菜色泽金红，香辣酸甜，能增进食欲且有鱼香。茄子肉质柔软，富含保护人体血管健康的维生素 P，有较高的蛋白质，特别适合血管硬化病变及咯血等出血性疾病的患者和老年人食用。

19. 蘑菇烧豆腐

【原料】

嫩豆腐（又称南豆腐）250 克，鲜蘑菇 100 克。精盐、味精、酱油适量，香油 30 克。

【制作方法】

①嫩豆腐洗净，切成小块。

②鲜蘑菇削去根部黑污，洗净，切成片。

③在砂锅内放入豆腐、鲜蘑菇片、盐和清水（浸没豆腐），在中火上煮沸后，小火上炖约 15 分钟，加入酱油、味精，淋上香油，即可。

【保健功效】蘑菇具有补气益胃、化痰理气的作用，最近经科学家证实还有一定的抗癌作用，其中所含的有机磷物质，对人体具有补养的功能。豆腐质地柔软，营养丰富，且不含胆固醇。此菜清淡可口，可补脑强身。

20. 素排骨

【原料】

嫩藕或笋条、红枣、油条、面糊，各种作料适量。

【制作方法】

①用嫩藕切成条形以代骨，将代骨藕条拖上加味的薄面糊，在油锅内炸成金黄色即成。

②用笋条代骨，则用掺入少许红色素的生面筋代肉，即将生面筋撕成细条，回绕在笋条中间，在微开的水内煮熟捞起即成。

③用小型红枣，两端切平挖出枣核，将藕条穿进红枣中心，藕条超出红枣两端，然后拖上薄面糊，炸成金黄色即成。

④用油条一撕二半，切成斜块，将藕条穿入油条斜块中，拖上薄面糊油炸即成。

⑤吃法以干烧、糖醋、红烧、咖喱等为主。

【保健功效】此菜形象逼真，色泽鲜艳，别具风味，虽是以假代真，但营养价值不相上下。

21. 白菜炒木耳

【原料】

白菜 150 克，木耳 50 克。葱、姜、花椒面、醋、食油、酱油、精盐、味精、淀粉各适量。

【制作方法】

①木耳用水泡好洗净。白菜洗净切片，用开水焯七八成熟，

用凉水过一下。

②锅里放油，油热后放姜、花椒面、葱、白菜、木耳翻炒，再加醋、酱油、盐，菜熟后放味精，用湿淀粉勾芡出锅。

【保健功效】此菜虽为一般家常菜，但营养丰富。白菜古为人称道，具有通利肠胃，除胸中烦、解毒醒酒等功用，而木耳则为上等补血佳品，具有强精、镇静、抗癌之功效，有“素中之荤”之称。

22. 鱼香莴笋丝

【原料】

莴笋 500 克。姜末、蒜末各 2.5 克，泡辣椒 1 个（切细），葱 15 克，水淀粉 10 克，菜油 25 克，素汤 100 克，盐 10 克。

【制作方法】

①将莴笋去皮、洗净，切成丝用盐拌匀。

②炒锅置中火上，下油烧至六成热时，放入姜、蒜、泡辣椒、葱，炒出香味后，下莴笋炒至断生，加素汤，勾水淀粉拌匀即成。

【保健功效】此菜脆嫩具有鱼香味。含有丰富的维生素，可明目白齿，清热化痰。

23. 荷包青椒

【原料】

青椒、豆豉、酱油、醋、糖、姜末。

【制作方法】

①青椒洗净去蒂去籽，保持青椒完整。

②将锅烧热，投入青椒，用勺把青椒压扁，在锅里煸。贴锅处呈现黑点状时，端锅于火旁，稍停片刻。

③再把锅置于旺火上，倒入熟花生油、豆豉、酱油、白糖、姜末同炒拌匀。最后再点上一点醋，略炒，即可出锅。

【保健功效】此菜青椒完整不碎，形似荷包。青椒是一种营

养价值很高的菜，维生素 C 含量很高，胡萝卜素的含量仅次于绿叶菜，高于其他菜。

24. 炒三丁

【原料】

胡萝卜、土豆、香干各 100 克，葱、姜、淀粉、辣椒油等作料适量。

【制作方法】

①胡萝卜洗净，去头、根；土豆洗净，去皮切成小丁；香干切成小丁。

②油锅烧热后，逐次将胡萝卜、土豆丁用油煸至八成熟后取出。

③锅内留油少许烧热，用葱、姜爆锅。然后放入三丁翻炒，加适量盐，略加一点水，最后勾上淀粉芡即可。

喜欢吃辣者，可在最后淋上点辣油。

【保健功效】此菜有胡萝卜素、蛋白质、维生素 B₁、B₁₂、C 和铁质，虽然是素菜，但营养价值不低于肉菜，特别适宜某些维生素缺乏的老年人食用。

25. 素炒苦瓜

【原料】

苦瓜 250 克，小尖椒 30 克，葱、姜各 5 克，植物油适量，盐、糖、味精、香油少许。

【制作方法】

①苦瓜清洗干净后，剖开去瓤，横切成薄片，小尖椒切丝，葱、姜切丝。

②热锅放油，待油稍有烟上升时放葱姜，再放入切好的苦瓜、尖椒快速翻炒，放糖，视苦瓜变成翠绿色时，再放入盐炒几下，待入味后，关火，放味精少许、香油几滴出锅。

【保健功效】此菜色泽翠绿，口感脆爽，苦中有甜，甜中含

辣，风味独特。苦瓜和尖椒都是含维生素较高的蔬菜，苦瓜还具有消暑涤热、明目解毒的作用。据有关研究表明，它还具有明显的降血糖的作用，特别适合于糖尿病人食用。此菜是夏季的佳肴。

26. 鸡油菜心

【原料】

青菜心 200 克、熟鸡油、熟火腿少许，精盐、味精、高汤、水淀粉、猪油适量。

【制作方法】

①将青菜心摘干净后清洗改刀，青菜心的头部削成橄榄形，但不要将小菜心切散。

②炒锅烧热放猪油，烧至五成熟时，放入菜心，煸至变成翠绿色时，取出控干油。

③炒锅内加高汤、盐、味精、菜心烧沸，旺火收汤。将菜心用筷子取出锅，码放在盘内，上面铺上几块火腿片。锅内的汤汁、用水淀粉勾兑成薄汁，浇在码好的菜心上，淋上熟鸡油即成。

【保健功效】此菜色泽可人，白身、绿叶、红片，十分诱人口味。

27. 拔丝山药

【原料】

山药 500 克，青、红丝 15 克，熟芝麻 10 克，熟猪油 1500 克（耗 8 钱），白糖 100 克。

【制作方法】

①将山药用冰洗净去皮，切成滚刀块。

②锅内放猪油，烧至三四成熟时，把切好的山药块倒入，待山药里面熟透，外呈浅黄色，连油倒出。

③油锅放少许水加糖在火上炒至声音发脆，浅黄色能拔出丝时，倒入炸好的山药，端离火口边颠翻边撒青、红丝、芝麻即

成。

【保健功效】此菜色泽金黄，金丝缕缕，里面既香甜，又情趣无限，山药是补脾健胃的要品，含较高的糖（14.4%）和热量（64千卡/100克），并含淀粉酶，有助消化的功能。

第六章

家庭保健食谱集锦

养生保健食品

常用作保健的食品品种繁多，现选择主要保健食品介绍如下：

1. **木耳** 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、胶质以及磷、铁、钙、镁、钾、硫、钠等成分。味甘气平，具有滋阴益胃、和血、养阴、活血、润燥之功。适用于高血压、动脉粥样硬化、便秘、痔疮，可煮烂后加糖睡前饮用。

2. **香菇** 含多糖类、维生素 B₁ 与 B₂、钙、磷、铁等成分。功用为降低胆固醇、抗癌和增强机体免疫功能。

3. **蜂蜜** 含葡萄糖、果糖、蔗糖、蛋白质、淀粉、苹果酸、脂肪、酶、芳香物质和磷、钙、铁、镁、硅、铝、锰、铜等矿物质、多种维生素。功用为补中益气、安五脏、解百毒、保护肝脏、润肠胃、降血压，常年冲服具延年益寿之功效，也可治疗便秘和有助于睡眠。对心脏病、肝脏病、高血压、肺病、便秘、贫血、溃疡病等有不同程度的疗效。

4. **山楂** 含山楂酸、维生素 C、醣类、胡萝卜素、脂肪、蛋白质、淀粉、钙和铁质等成分。功用有降血压、强心、降血脂、助消化，可煮水饮用。

5. **大枣** 含蛋白质、脂肪、糖类和枣酸、粘液质、磷、钙、铁、维生素 C、维生素 B 和 P 等成分。功用为补脾胃、益气生津，常与其他中药一起配合，也可与花生、冰糖等炖服。

6. 黑芝麻 含不饱和脂肪酸、卵磷脂和蛋白质等成分。可滋养强身、润肠和血、补肝肾、乌须发。用于治疗动脉粥样硬化、神经衰弱、早年白发等。可与何首乌（研成粉）、桑叶（蒸熟后捣烂）混制成蜜丸。

7. 薏米 含脂肪油、薏米素、维生素 B₁ 等成分。治风湿、利肠胃、消水肿。可加糖水煮或炒后研成粉末。

8. 山药 含淀粉酶、胆碱、粘液质、精氨酸、蛋白质、脂肪、维生素、糖和矿物质等成分。具有补脾胃、益肺肾之功效。可治疗糖尿病等，可煮粥或切片炒猪肉。

9. 生姜 含姜油酮成分。具有健胃、发汗、止吐和解毒等功效，系芳香性辛辣健胃药。可将生姜切碎用米汤冲服或煮粥喝。

10. 芹菜 营养成分较高，含有蛋白质、碳水化合物、脂肪和黄酮类、甘露醇、环乙六醇、多种维生素、烟醇、铁、钙、磷和纤维素等成分。可降压、镇静、健胃、通便利尿、调经等，煮水代茶饮用。

11. 番茄（西红柿） 含维生素 C 与 A、钾、磷、镁、钙番茄素等成分。有利尿作用，可治疗高血压、防治夜盲症及干眼病，也可增强皮肤的弹性，可防治牙周病、牙龈出血及坏血病，并可助消化，通大便等。

12. 黄豆 含蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁ 和 B₂、胆酸、肌醇、锌、铜等成分。黄豆富含蛋白质，所含铁质不仅多，且易被人体吸收。每 500 克黄豆中，含有铁质 30 毫克以上，而成人每天有 10 毫克左右的铁，便可满足需要。据日本学者研究，黄豆中蛋白抑制剂是一种预防胃癌的保护因素。可调中下气、保肾健脾、长肌肤、益颜色，可降胆固醇。

13. 花生 含人体不能合成的八种必需氨基酸，富含脂肪、

核黄素、胆碱、不饱和脂肪酸、多种维生素和廿余种微量元素。尤其花生中含有丰富的钙。具有悦脾开胃、润肝化痰、滋补调气等功效，适用于营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺乏等证。长年食用，确实能起滋补益寿的作用。可将果壳洗净，泡水代茶饮，每次 50~100 克，连食 1 周可降血压与血脂。带红衣的花生仁，连衣炒食，每天 3 次，每次 60 克，连食 1 周，可治血小板减少症。

14. 大蒜 含蒜氨酸、大蒜辣素、矿物质等成分。“久食令人血清”、“消谷、化肉食”。大蒜中还含有一种配糖体，有降压作用。可降血脂，预防心肌梗死，动脉粥样硬化及防癌益肺，并具有杀菌作用。洋葱也有类似功效，可生食或煮熟食用。

15. 胡萝卜：日本人现在是世界上最长寿的民族之一，有的科学家指出，日本人的长寿与常吃胡萝卜有关。我国民间，群众把胡萝卜誉为“小人参”。无独有偶，日本也把胡萝卜叫“人参”。之所以这样称它，有两方面的原因，一是胡萝卜的营养丰富，物美价廉，而且有药用作用；二是胡萝卜的形状同朝鲜人参相似。此外，胡萝卜在西方被视为菜中上品，荷兰人还把它列为“国菜”之一。其富含胡萝卜素，1 分子的胡萝卜素可得 2 分子的维生素 A，因之被称为维生素 A 原。美国、原苏联的科学家发现，维生素 A 供给量低的人群癌症发病率要比正常人群高出 2 倍。胡萝卜中的木质素，也具有提高机体抗癌免疫力和间接消灭癌细胞的功用。胡萝卜还含有 9 种氨基酸，其中人类必需的氨基酸占 5 种，尤以赖氨酸含量多而著称。

16. 龙眼肉：又称桂圆肉，其肉质细软，液味浓厚、甘甜如蜜，气香溢口。梁代陶弘景在《名医别录》中指出：龙眼肉久服“轻身不老”。清代医家王孟英夸它为“果中神品，老弱宜之”。经试验，龙眼肉有一定的抗衰老作用，因为它能抑制使人衰老的一种酶的活性，它即是近年发现的黄素蛋白酶，其活性升

高可加速机体的老化过程。此外，龙眼肉中还含有丰富的蛋白质和维生素 C 等，故龙眼肉是不可多得的抗老补品。

17. 兔肉：兔肉具有含蛋白质多、脂肪少、胆固醇低的特点，吃兔肉既能增强体质又不致使身体发胖。因此，对肥胖症、老年人和高血压、冠心病、糖尿病患者非常有益，是他们的理想肉食。据测定，兔肉含蛋白质为 21.5%，比猪肉多 1 倍以上，比牛肉多 18.7%，比鸡肉多 33%，比羊肉多近 1 倍；脂肪含量为 3.8%，为猪肉中脂肪含量的 1/16、羊肉的 1/7、牛肉的 1/5。至于兔肉胆固醇的含量则低于所有肉类。其肉质细嫩，结缔组织少，含维生素较多，并有卵磷脂的成分，食后比猪、牛、羊、鸡肉好消化。

18. 芝麻：从芝麻的化学成分上看，每百克芝麻中，含蛋白质 21.9 克、脂肪 61.7 克、钙 564 毫克、磷 358 毫克，尤以铁质含量殊为惊人，每百克高达这 50 毫克，这是任何食物无法与之相比的。本品长于补益肝肾，填补精髓，养血养气，故能乌须黑发，强壮筋骨、补虚生肌、滋养五脏，对身体虚弱、须发早白、少血无力者均可作为辅助食疗。此外，本品富含油脂，有滋润胃肠功能，对津亏血燥而致大便干燥者，有润滑作用。总之，芝麻常久服可以益气轻身，一般以肝肾两亏、阴虚血燥者最为适宜。

19. 莲子：为历代保健之良药，《神农本草经》记载：“补中养神，益气力、除百疾，久服轻身耐老，不饥延年。”《本草拾遗》里也说：“令发黑，不老”。据说，一颗成熟的莲子，不管是深埋于泥沼石缝，还是流落于水泽沙丘，也不论是身处酷暑严寒，都能保持顽强的生命，经过几百年、上千年，仍然会胚芽萌发，长出新莲来。莲子的这种无比坚韧的品性和惊人的寿命，在植物世界中是独一无二的。莲子鲜可生食，也可作汤菜、甜食、糕点或蜜饯。干莲子中碳水化合物的含量高达 62%，蛋白质含量高达 16.6%，钙、磷、铁质及维生素 B₂ 和胡萝卜素的含量也

相当丰富，是老少咸宜的食品。药用时去皮、心，故中医处方叫“莲肉”，具有补脾，益肺、养心，益肾和固肠等作用。生可补心脾，熟能厚肠胃，适用于心悸、失眠、体虚、遗精、白带过多、慢性腹泻等症。

油焖香菇冬笋

【原料选配】

香菇 200 克、冬笋 500 克，鸡汤 30 克，鸡油 10 克，盐、胡椒面、葱、姜、料酒各适量。

【科学制作】

(1) 将香菇用开水浸泡 2 小时，捞出，去掉水分，剪去根部，放入少许盐，再挤一挤水分，抓一抓去其泥沙，然后用凉水冲洗干净。

(2) 冬笋洗净，切去根部，从侧面切成三角薄片，入开水锅中焯一下，捞出，控去水分。

(3) 炒锅上旺火，烧热，加入鸡油、葱、姜、料酒、盐，倒入香菇、冬笋片，改小火炖煨，撒上胡椒面，并盖上锅盖，烧至汁浓无汤为宜。

(4) 在装盘时，要把冬笋码入盘中，香菇摆子四周，整齐美观。

【成品特点】

清淡可口，稍有辣味，有开胃作用。

【保健功效】

鸡油、鸡汤含有鸡肉的营养成分，再加香菇、冬笋，对抑制血清和肝脏中胆固醇上升，防治动脉硬化和血管变脆，对心血管疾病有特殊功效。蘑菇对抗癌效果明显。此菜在春季食用有抗寒作用。

糖醋拌黄瓜

【原料选配】

嫩黄瓜 400 克，香油 10 克，白糖 30 克，米醋 15 克，姜末 6 克。

【科学制作】

(1) 选新鲜脆嫩黄瓜，洗净，切去根，破成两半，刮净瓤籽，用刀面拍松，切成长 3 厘米、宽 1.5 厘米的块，装入盘中。

(2) 将米醋、白糖同放在一小碗中，调和成糖醋汁。

(3) 吃时，在盛黄瓜块的盘中撒上姜末，淋上香油，浇上糖醋汁，拌匀装入盘内即成。

【成品特点】

清凉可口，甜酸、脆嫩，色泽翠绿。

【制作提示】

黄瓜用刀面拍，可少入刀，吃时少刀锈味，糖醋汁和姜、香油不可投放过早，临吃时加入，以防黄瓜变软。喜欢吃咸者可加少许盐。

【保健功效】

黄瓜可当菜吃，也可当水果吃。黄瓜是夏秋季节很适合吃的食物，有利防病，有利健康，有延年益寿的功效。请注意，因黄瓜维生素等营养素较少，因而不可过多单纯吃黄瓜，要与其他蔬菜水果配合食用。

素蟹黄

【原料选配】

红萝卜 500 克，笋 50 克，冬菇 50 克，鸭蛋黄 2 个，姜末、

植物油各适量。

【科学制作】

(1) 将鸭蛋黄蒸熟捣烂，白红萝卜去皮剥茸，姜末、冬菇、笋均切碎。

(2) 锅内放入油，烧滚，将鸭蛋黄和捣成茸的红萝卜放入炒熟，当油汁变红时，再放入姜末、笋、冬菇碎末同炒，炒约4分钟后即成蟹黄。

金钩白菜

【原料选配】

嫩白菜梗和菜心 150 克，熟火腿瘦肉片 3 大片，大金钩（大海米）6 只，大水发香菇 1 只，黄酒 1 匙，葱段、姜片各 5 克，精盐、味精各适量，猪油 100 克，湿淀粉 2 匙。

【科学制作】

(1) 将白菜切成 9 厘米长、1.2 厘米宽的大条，放入五成热的油锅中炸至柔软，捞出，沥干油。

(2) 洗净锅，把三片火腿大片三对角地摆在锅底，中间放水发香菇（黑面朝下），火腿片之间各放用黄酒、温水泡软的大金钩 2 只，然后把白菜整齐地放在火腿、香菇、金钩上面。

(3) 另取一净锅，放猪油烧热，下葱段、姜片煸香，放鲜汤熬成白汁，再放黄酒、精盐和味精，烧沸后，捞出葱姜，倒入白菜锅内，用中小火扒烧 20 分钟，至汁浓菜酥烂时，下湿淀粉勾流水芡，旋锅转动，再沿锅边淋上猪油，使原料滑润，再大翻身使火腿、香菇、金钩都翻在白菜上面，装盘即成。

【成品特点】

菜色乳白，软烂入味，清香不腻。

【制作提示】

白菜必须用菜梗和菜心，不要用菜叶。掌握火候，严防粘锅底。

【保健功效】

大白菜含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁等，含维生素较丰富。钙是维持神经肌肉正常活动的重要元素，能帮助血液凝结，能防止发生坏血病，可以降低胆固醇。粗纤维能促进肠蠕动，促进排便，防止发生便秘，对肠道毒素有稀释作用。所以，大白菜是人们生活中不可缺少的蔬菜，尤其冬季，在北方大白菜是冬季的主菜。民间有“不吃白菜会生病”之说。

奶油拔白菜

【原料选配】

净白菜头 350 克，牛奶 75 克，大油 60 克，味精 5 克，料酒 15 克，精盐 4 克，葱末 2.5 克，净水淀粉 25 克，高汤 75 克。

【科学制作】

- (1) 将白菜头顺切成 2 毫米宽、1.5 厘米长的条。
- (2) 将切好的白菜放入沸水中煮烂，用漏勺捞出，控去水，放到凉水中过凉，将白菜条用手理顺，放在平盘中，挤去水分，备用。
- (3) 将炒锅置火上，放入大油 40 克，再放入葱末炝锅（葱不要炸老），烹料酒，打高汤，加精盐，将白菜下勺，用旺火，炆至汤汁少时，放入味精，出锅装盘。
- (4) 同时用牛奶将净粉和好，开勺，挂芡，再放入大油 20 克，晃勺翻个，出勺，盛入盘中。

【成品特点】

此菜奶浓味香。

【保健功效】

此菜除白菜外，又加入牛奶、大油等料，是提高抗寒能力的佳肴，老年人在冬季宜常食用。如不愿吃大油，也可用花生油，食时加香油。

辣子炒白菜

【原料选配】

大白菜 500 克，辣椒 2 个，食油 25 克，酱油 15 克，味精 2 克，葱花 5 克，姜末、醋各 10 克，花椒 10 粒。

【科学制作】

(1) 大白菜去老帮、老叶，洗净，一剖 4 瓣，再直刀切成排骨片状；辣椒去蒂、籽心，切成段。

(2) 炒锅加油，烧热，放入花椒、辣椒段、葱花；姜末，炸出香味，放入大白菜急炒，倒入酱油、醋，烧滚后再加味精翻炒几下，出锅装盘即成。

【成品特点】

此菜脆辣适口，冬季食用，可增加食欲和抗寒能力，有利老年人保健。

清炖木耳香菇

【原料选配】

香菇 50 克，木耳 25 克，料酒、精盐、姜片、胡椒粉、熟猪油、鸡汤各适量。

【科学制作】

(1) 将香菇、木耳分别泡发，去杂质，洗净，泡发的水澄清

留用。

(2) 将精盐、料酒、姜片、葱段、猪油、香菇、木耳放入沙锅中，加入泡发香菇、木耳的水和鸡汤，用武火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至香菇、木耳入味，拣去姜片、葱段，加入味精、胡椒粉调味即成。

【成品特点】

菜清淡微辣，香味颇浓。

【制作提示】

因为泡发香菇、木耳的水澄清后还要用，所以，在泡发前，香菇、木耳要拣洗干净，去土沙，去杂质，以保证泡发的水清洁可用。

【保健功效】

木耳与香菇均为高级天然滋补之山珍。两物除含有一般营养外，其中黑木耳含有丰富的核酸物质，能健肤美容、抗衰老，同时还能提高人的免疫能力。香菇有降血脂、降血压和抗癌的作用。此菜用来治疗和预防高血脂、高血压、动脉硬化、癌症有一定作用，可谓美容健肤、延年益寿的菜肴。

炒黑白菜

【原料选配】

水发木耳 100 克，大白菜 250 克，精盐、味精、酱油、花椒粉、葱花、湿淀粉、豆油各适量。

【科学制作】

(1) 水发木耳 100 克，去杂洗净；大白菜去帮去根，选中帮、菜心，用刀片去菜叶，再将帮切成小斜片。

(2) 炒锅内放油烧热，下花椒粉、葱花炝锅，随即下入白菜煸炒，炒至白菜片油润明亮时，放入木耳，加酱油、精盐、味精

继续煸炒，将熟时，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【成品特点】

此菜黑白相间，清淡微辣，素雅可口。

【保健功效】

此菜为黑木耳配白菜。木耳是一种天然高级滋补营养物质，内含有蛋白质、脂肪、糖、多种矿物元素、维生素以及对人体有益的胶质。其性味甘平，具有益气润肺、补脑强志、凉血止血、和血养容的作用。白菜不仅含维生素较多，而且还含有大量纤维素，有通利肠道、除胸中烦热、消食和中、下气解毒的功效。二者相合，是理想的保健菜肴，对高血脂、高血压、冠心病以及老年肥胖症有一定疗效。常食能健美养容，延年益寿。

鸡血蕨菜汤

【原料选配】

蕨菜 25 克，鸡血块 100 克，水发木耳 20 克，熟猪油 30 克，精盐、姜末、味精各适量。

【科学制作】

(1) 蕨菜取嫩叶，洗净后放入沸水中烫一下，捞出沥水；鸡血块切成 33 毫米、宽 13 毫米、厚 0.7 毫米的片；水发木耳洗净。

(2) 炒锅置火上，加熟猪油，烧至五成热，下姜末，煸炒出香味，冲入清汤 1000 克烧开，放入鸡血，待汤再开时，撇去汤面浮沫，放入蕨菜、木耳、精盐、味精、姜末，烧开后盛入汤碗中即成。

【成品特点】

此菜汤色彩美观，蕨菜香，鸡血嫩，汤清，味鲜，很多人喜欢做此汤食。

【制作提示】

春季蕨菜嫩脆，在用沸水烫时，不可时间长，如果是老一点的蕨菜可以多烫一会儿。

【保健功效】

蕨菜营养丰富，鸡血含铁多，是很好的强身保健食品。

银芽冬菇丝

【原料选配】

绿豆芽（或黄豆芽）200克，水发冬菇50克，精盐、米醋、味精、植物油各适量。

【科学制作】

(1) 豆芽摘去两头，洗净；水发冬菇剪去蒂，捏干水，切成细丝。

(2) 炒锅置旺火上，加入油，烧至高热，先投入冬菇丝煸炒片刻，再推入豆芽，加上盐，迅速煸炒，使豆芽全部受热，端锅离火，洒上少许米醋、味精，颠翻几下，出锅装盘即成。

【成品特点】

此菜吃之脆嫩，鲜香、爽口。又是一年四季可以泡的豆芽，用料方便。

【保健功效】

豆芽可供给维生素，冬菇可防癌。

炒荠菜鸡片

【原料选配】

荠菜150克，鸡脯肉250克，冬笋100克，鸡蛋1个，盐、

淀粉、味精、花生油、香油各适量。

【科学制作】

(1) 将荠菜去老叶，去根，洗净入沸水焯至熟，捞出后入冷水过凉，挤去水分，切成碎段；鸡脯肉去筋，片成薄片，再切成 50 毫米长、26 毫米宽的片；冬笋切成 30 毫米长的片，入沸水中焯熟，捞出沥水。

(2) 取 1 鸡蛋磕入碗中用蛋清，加适量干淀粉、精盐、味精拌和，给切好的鸡片上浆。

(3) 炒锅置旺火上，加花生油，烧至五成热时，将鸡片下锅；用手勺划散至熟后，倒入漏勺内，控净油。

(4) 炒锅中留油 30 克左右，放荠菜、冬笋入锅，略煸几下，烹料酒，加精盐、白糖、味精和少许清汤，翻炒；倒入鸡片，再翻炒几下，待汤烧沸后，用水淀粉勾芡，淋上香油，颠翻均匀，盛入盘中即成。

【成品特点】

菜白、绿、黄三色相间，荠、笋、鸡三味交融，营养丰富，鲜嫩浓香，味美可口，堪称佳肴。

【制作提示】

给鸡片上浆，火不可过大，荠菜、冬笋和鸡片入锅时，火要急，以保证外焦里嫩，如果用慢火炖，就会使菜变烂，鸡片不嫩。

【保健功效】

荠菜配鸡肉，营养丰富。

拌荠菜

【原料选配】

荠菜 250 克，煮花生米 50 克，香油、酱油、盐、白糖、醋

各适量。

【科学制作】

(1) 将荠菜去掉老根和老叶，用清水洗净，投入沸水锅中焯烫断生，捞入冷水盆中浸凉后，挤干水，切成碎段；将煮花生米切成碎粒。

(2) 把荠菜末和花生小粒放入盘中，浇入适量香油、酱油、盐、白糖、醋，拌匀即成。

【成品特点】

此菜甜酸适口，春季食用可开胃下饭。

【保健功效】

荠菜、花生都富有营养，老人可适量食用。

苦瓜凉拌

【原料选配】

苦瓜 500 克，鲜红辣椒 50 克，香油 25 克，酱油 15 克，豆瓣酱 15 克，蒜泥 5 克，盐 2.5 克。

【科学制作】

(1) 将苦瓜洗净，切去两端尖细部分，一剖两半，去瓢、籽，再洗净后用刀切成 4 厘米长、0.5 厘米粗的条，投入沸水中焯烫断生，捞入凉水盆内，浸泡至凉后，捞出控净水，备用。

(2) 辣椒剖开，去蒂，去籽心，洗净，切成丝。

(3) 将苦瓜条和辣椒丝一起放入碗内，加盐腌渍 10 分钟左右，取出，控去水。

(4) 将控水后的苦瓜条再用手挤一下，去水，同辣椒丝一起放入盘内，加入酱油、豆瓣酱、蒜泥和香油拌匀即成。

【成品特点】

此菜脆嫩清凉，香辣微苦。

【制作提示】

苦瓜投入沸水中断生，不可时间过长，应以入口有脆感为宜。苦瓜和辣椒丝用盐腌渍不能多放盐，盐多过咸老年人吃了不利。

【保健功效】

苦瓜凉拌，营养素保护得更好，保健效果强。凉拌夏天吃，也很合适，有辣椒还可调口味，减小苦味和刺激食欲。

怪味苦瓜

【原料选配】

新鲜肥大苦瓜 1 个，蒜 10 克，香菜 25 克，番茄酱 50 克，酱油、醋适量。

【科学制作】

(1) 将苦瓜洗净，剖开两片，摘去瓤、籽，用刀削成透明的薄片，放入冰箱的冷藏处。

(2) 将蒜、香菜洗净切碎，放入碗中，再加番茄酱、酱油、醋，做成酱料。

(3) 从冰箱中取出苦瓜块，蘸上调好的酱料，即可食用。

【成品特点】

此菜清淡爽口，酱香味鲜，有酸、辣、酱味，苦味则被冲淡。

【保健功效】

此凉菜调料全，不只味道好，而且营养全面，开胃进食，夏季食用很合适。

芙蓉番茄

【原料选配】

鸡蛋清 50 克，番茄 100 克，香肠 15 克，黄酒、精盐、味精、清汤、淀粉、豆油各适量。

【科学制作】

(1) 将番茄洗净，切成块；香肠切成薄片。

(2) 淀粉加盐、味精，用水调成薄糊。

(3) 蛋清用筷子搅散，边搅边倒入淀粉糊拌和，制成蛋清

(4) 炒锅置火上，烧热，用油滑锅后，加入油，烧到四成热时，用锅铲将蛋清糊分别推入，至结皮捞出，沥干油，即成芙蓉。

(5) 炒锅留底油烧热，推入番茄、香肠略为煸炒，加黄酒、精盐、味精和少量清汤，烧开后，用水淀粉勾芡，倒入芙蓉推炒片刻，起锅装盘即成。

【成品特点】

此菜软糯清爽，红白相映，色彩鲜艳。

【制作提示】

蛋清加入淀粉糊搅拌时，不可太用力，以免蛋白质起泡，影响外形。不要吃不成熟的西红柿。

【保健功效】

番茄的果实是一种浆果，含有 94% 左右的水分，味酸甜，可以生吃当水果，消暑解渴；也可以熟吃，做各种菜肴；确实是夏秋季节人们最喜爱的蔬菜。西红柿含有大量维生素、矿物质、碳水化合物、有机酸，可提供人大量营养物。西红柿还含有一种特殊成分，即番茄素或番茄碱，对多种细菌有明显的抑制作用，还有助消化——利尿之功效。在夏季多吃西红柿，对肾脏有保护

作用，对高血压者有治疗效果。此菜还有鸡蛋、香肠，使养分更为全面。

腌西红柿

【原料选配】

西红柿 1000 克，芹菜 50 克，鲜茴香 50 克，鲜青辣椒 25 克，辣根 25 克，盐 10 克，白糖 25 克，干辣椒 10 克，胡椒粒 5 克，蒜瓣 20 克，香叶 2 片。

【科学制作】

(1) 将西红柿洗净，逐个擦干水或晾干；芹菜、茴香择洗干净，切成小短段；干辣椒和鲜青辣椒去蒂、去籽，洗净，切成小块；辣根洗净，切成薄片；蒜瓣去皮，洗净，切成两半。

(2) 把腌渍用容器（小缸或盆）擦洗干净，在缸内码入一层西红柿，上面放部分香菜段、辣根片、干辣椒块、香叶、胡椒粒、鲜青椒块，然后再码一层西红柿。

(3) 锅置火上，放入盐和糖，加适量水溶化，烧开后离火，晾至 60℃ 左右时，倒入腌西红柿容器内，放上木板，上加重物压住，置于温度在 30~38℃ 的温暖地方，发酵约 3 天，见容器内冒起白沫时，表明已腌好，可存入温度在 1~5℃ 的冰箱内，即可食用。

【成品特点】

此为西式菜，味酸甜带辣，爽口开胃，此腌渍生菜，口感脆嫩。

【制作提示】

此菜可一次多量制作，在原料上按此比例增加，入缸腌渍时可多码几层，吃时，从冰箱中适量取出，不吃的腌菜在冰箱保存。但存放时间不可过长，过长也会受细菌污染腐烂。

【保健功效】

此菜系属生菜，再加上辣椒、芹菜、茴香配伍，营养就更加丰富，对维生素 C、维生素 B₁ 缺乏者食用尤为有益。

姜汁菠菜

【原料选配】

菠菜 500 克，生姜 25 克，精盐、酱油、醋、味精、香油各适量。

【科学制作】

(1) 将嫩菠菜去根及黄叶，洗干净，从中剖开，入沸水中烫至断生，捞出沥去水分，淋香油拌匀，放盘中拨散晾凉。

(2) 将生姜去皮洗净，切成细末放碗中，加盐、酱油、醋、味精调成姜汁。

(3) 将菠菜、姜汁分盘同时上桌，吃时夹菠菜蘸姜汁，别有风味。

【成品特点】

菠菜碧绿，姜汁味浓，辛辣可口。

【制作提示】

选料时，一定要选新鲜生姜，千万不可用烂姜，以免中毒。姜末越细越好，姜末大吃时辣口。

【保健功效】

姜、菠菜，生吃的营养都比熟吃好，可给人体提供大量有利营营养素。凉菜夏季食用，可引起食欲，多吃饭。

姜汁瓜皮条

【原料选配】

西瓜皮 300 克，红柿椒 100 克，生姜 30 克，酱油、醋、精盐、味精、香油各适量。

【科学制作】

(1) 将西瓜皮外层的硬皮削去，再片去吃西瓜残留的红瓤，取靠外皮的浅绿色一层肉，洗净，切成条，放盘中，加入精盐腌 10 分钟。

(2) 红柿椒去籽，洗净，切成细丝入水中烫熟尚脆时，捞入冷水中投凉，捞出后控净水放碗中，加盐腌 10 分钟；生姜去皮，洗净，切成细末。

(3) 将腌瓜条中的水滗去，加入姜末、酱油、醋、味精、香油，撒上柿子椒丝，拌匀即可。

【成品特点】

此菜咸鲜香脆，姜醋味浓。

【保健功效】

西瓜含水分多，利尿。红柿椒含有大量维生素和矿物质、碳水化合物、有机酸等，其所含糖以葡萄糖、果糖为主，而淀粉及蔗糖较少，对老年人防止发胖有利。

芝麻菠菜

【原料选配】

小菠菜 200 克，芝麻 20 克，精盐、味精、香油各适量。

【科学制作】

(1) 将芝麻去杂，淘洗干净，沥干水，放入净锅中，用文火炒香，用铁铲碾成屑（或不碾）。

(2) 将小菠菜择去杂质，用清水洗一下，再放入沸水锅中焯透，捞出沥干水，晾凉后放入盘中，加入精盐、味精，放上芝麻屑，淋上香油即成。

【成品特点】

菠菜色绿，芝麻脆香。

【保健功效】

菠菜含有较多的胡萝卜素、维生素 C 及铁，有润肤和护发作用。芝麻有润肠、和血、补肝肾、乌须发作用。古书《名医别录》载，芝麻“明耳目，耐饥渴，延年”。现代研究芝麻含脂肪油，其中主要为油酸、亚油酸、棕榈酸、花生酸等不饱和甘油酯，达 60%，此外还含有芝麻素、芝麻酚、尼克酸、卵磷脂、钙、铁、维生素 E 等，芝麻中不饱和脂肪酸是防病抗衰老物质。丰富的维生素 E 在人体细胞内能消除对肌体有损害作用的自由基，而延缓细胞的衰老过程。此菜是理想的健美、抗衰老食品。

蜜 三 果

【原料选配】

山楂 250 克，板栗 250 克，白果 25 克，白糖、糖桂花、蜂蜜、香油各少许。

【科学制作】

(1) 将山楂洗净，放入锅中加清水煮，煮至五成熟，捞出，去皮，去核；将栗子洗净，剝划十字口，放入沸水锅煮一下捞出，剥去果壳；将白果去壳、去膜皮后洗净，去掉芯（胚）。

(2) 将栗子、白果放入小盆内，加入清水，上蒸笼蒸 20 分

钟，熟透取出，滗净水分，备用。

(3) 锅内放入水、白糖、蜂蜜、山楂、栗子、白果煮沸后，改为小火炖烧 10~15 分钟，放入糖桂花，淋上香油出锅即成。

【成品特点】

果烂味香甜，老年人食之上口。

【制作提示】

关键是要把栗子、白果煮熟，因此在制作中要观察这两果的熟烂程度。

【保健功效】

每百克山楂内含有维生素 89 毫克，在水果中仅次于红枣、猕猴桃，居第三位，还含有丰富的胡萝卜素、铁等物质，有活血散淤、化痰消积、降血脂、降血压的功能。栗子补肾强筋，健脾开胃。白果能补脾定喘、止咳。常食三果组成的菜肴能润肤、抗衰，延年益寿。尤其高血脂、高血压的老人吃此菜可起辅助治疗作用。

珊瑚莲藕

【原料选配】

嫩藕 500 克，水发冬菇 40 克，泡辣椒、鲜姜各 2 克，白醋 15 克，白糖 200 克，辣椒油 10 克。

【科学制作】

(1) 藕去皮，切成圆片，入沸水焯一下捞出，沥净水；冬菇、辣椒、姜切丝。

(2) 将藕用醋、糖、辣椒油拌匀，码入盘中，把姜丝、辣椒丝和炒熟的冬菇丝均匀地撒在藕上即成。

【成品特点】

色彩鲜艳，脆嫩爽口，甜辣微酸。

【保健功效】

莲藕含有大量淀粉，还有蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁等物质，以及胡萝卜素和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸等。莲藕性味甘寒，熟藕有健脾开胃、养血生肌、止泻等功效，生吃可解热、凉血、散淤，治疗热病烦渴、吐血、鼻出血、小便热痛不畅、尿血等病。在秋燥时吃藕有利保健。

糖醋茄夹

【原料选配】

茄子 500 克，猪肉 300 克，鸡蛋 2 个，花生油 500 克，黄酒 10 克，精盐 6 克，白糖 25 克，米醋 15 克，葱末 2 克，姜末 3 克，藕片、泡辣椒各 5 克，胡椒粉 1 克，味精 4 克，番茄沙司 100 克，鸡汤 10 克，淀粉 30 克，香油 5 克。

【科学制作】

(1) 将茄子去皮，切成厚 7 毫米的连刀片，将猪肉切成碎末粒。以上原料加黄酒 5 克、葱末、姜末、盐 2 克、糖 10 克、味精 2 克、淀粉 10 克、鸡蛋 1 个，搅拌均匀成馅。

(2) 在茄片中间抹上干淀粉，填入肉馅，用一个鸡蛋和 5 克干淀粉调成糊，抹在肉馅封口处，再蘸上一些干淀粉，茄夹，即制成。

(3) 炒锅置旺火上，加上花生油，烧至四成热，将茄夹下锅炸熟，捞出，待油继续烧至七成热时，再将茄夹下锅，炸至表皮脆时倒入漏勺中。

(4) 锅内留油约 20 克，投入辣椒、蒜片略煸一下，即倒入黄酒、鸡汤、盐、糖、醋、味精、番茄沙司，开锅后将淀粉调稀勾芡，随即倒入炸好的茄夹，将锅翻颠几下，淋上香油即成。

【成品特点】

色泽鲜艳，外脆里嫩，酸甜微辣。

【制作提示】

猪肉馅要做得有粘性，抹淀粉要充分，否则会在炸时掉出。

【保健功效】

茄子的营养素主要有维生素 A、维生素 B、维生素 C 和维生素 P 等多种，其含蛋白质、钙比西红柿高 3 倍多，维生素 P 是人体所需但从其他食物中不可多得的营养素。老年人常吃茄子可防治高血压、脑溢血、动脉硬化、咯血等。因为维生素 P 能增强毛细血管的弹性和人体细胞之间的粘着力，减低毛细血管的脆性及渗透性，防止微血管破裂出血，使小血管保持正常的生理机能。茄子性清凉，味甘，有清热解毒、活血、止痛、利尿、消肿功效，秋燥时节吃茄子也很有益。

翡翠白玉羹

【原料选配】

内脂豆腐 200 克，一级龙井绿茶 1 克，虾仁 15 克，黄酒、食盐、味精、水淀粉各适量，鸡油少许。

【科学制作】

(1) 豆腐切成小块，虾仁用清水洗净，放在小碗内，加上酒和少许开水浸泡涨发。

(2) 炒锅放水置旺火上烧开，推入豆腐和虾仁以及浸泡虾仁的酒和水，加入盐，煮沸后，撇去浮沫，放入茶叶，改小火略烧，待茶香味逸出，加上味精，用水淀粉勾芡，出锅盛在汤碗内，浇少许鸡油或色拉油即成。

【成品特点】

豆腐细嫩，口味鲜香，洁白翠绿，色、香、味俱佳。

【制作提示】

虾仁浸泡前可先用冷净水洗一下，以便浸泡时的用水、酒干净。

【保健功效】

用黄豆制成的豆腐，不但味道更鲜美可口，其吸收率也可达95%以上。包括人类必需的多种氨基酸、胆碱、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素C、叶酸、亚叶酸、泛酸、蛋白质、脂肪、粗纤维、糖类、铁、磷、钙等多种成分。豆腐味甘、性凉，有清热解毒、生津烦燥等功效。豆腐是一年四季宜食的佳品。

杏仁豆腐

【原料选配】

炒熟的杏仁25克，豆腐500克，芹菜150克，青椒50克，荸荠75克，精盐、酱油、花生油、大蒜末、青葱、姜末、料酒、香油、味精、鸡汤各适量。

【科学制作】

(1) 将豆腐切成约2厘米厚的片；用酱油将葱末、蒜末腌渍2小时；青椒切成方块，葱切成片；芹菜择洗好，切成段，荸荠洗好，切成片。

(2) 锅上火烧热，加花生油，将豆腐入锅煎成黄色起锅。

(3) 另起热锅，加入食油，油烧至六成熟时加入芹菜、青椒、荸荠、葱斜片，炒至脆嫩时，加入鸡汤，再煮沸，加入水淀粉，待汁稠时加入已煎好的豆腐片、熟杏仁，调匀，再放入精盐、料酒、香油、姜末、味精，混匀；起锅装盘即成。

【成品特点】

色泽青翠与雪白相间，甚是美观，豆腐软糯，味道鲜香嫩

脆，可谓色、香、味俱佳。

【保健功效】

有补中益气、清热除烦，利水消肿等功效，可用于治疗便血、肺结核，清肺化痰、美肤抗老，而且对心血管疾病有辅助治疗作用。豆芽、豆浆、豆腐皮均有不同药用价值。

虾仁豆腐脑

【原料选配】

内脂豆腐 100 克，虾仁 50 克，鲜蘑菇 15 克，水发冬菇 15 克，食盐、味精、麻油、白汤各适量，葱末、姜末、白糖、水淀粉各少许。

【科学制作】

(1) 豆腐放在碗内捣碎成泥，虾仁上浆在油里滑至五成熟，切成细粒；鲜蘑菇去蒂，洗净，和水发冬菇均切成细粒。

(2) 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，加上少量香油烧热，推入豆腐煸炒 3 分钟左右，捣成碎末，加入白汤、盐、白糖、葱姜末，放入虾仁、冬菇、蘑菇，加上味精烧开，炒匀，淋上少许水淀粉拌和，再浇上香油，出锅装盘即成。

【成品特点】

此菜鲜香糯软，清口不腻。

【保健功效】

此菜含蛋白质、脂肪、热能、钙、铁较丰富，可健身抗寒。

肉丝豆腐汤

【原料选配】

嫩豆腐 150 克，瘦猪肉 25 克，黄酒、食盐、味精、白汤各适量；青蒜或韭黄少许。

【科学制作】

炒锅置旺火上，放入白汤、盐、黄酒、味精烧开，投入肉丝，用锅铲搅散，推入豆腐，再烧开，浇上香油，加上青大蒜或韭黄，出锅盛入汤碗即成。

【成品特点】

豆腐与肉丝细嫩，汤汁清鲜。

【保健功效】

此汤佐饭用，可增加营养成分，对抗寒和健身都有利。

什锦煮干丝

【原料选配】

白豆腐干 50 克，熟鸡丝 25 克，熟火腿丝 15 克，虾仁 15 克，水发冬菇丝 25 克，豆芽、精盐、味精、鸡汤、黄酒各适量。

【科学制作】

(1) 将白豆腐干洗净，先切成薄片，再切成细丝，放入清水里浸一下，使干丝分开，滗去水，再放开水里浸泡半小时后，再换新开水浸泡，依此连续换水 3 次，去除豆腥气，沥干水；虾仁上浆滑油。

(2) 炒锅置旺火上烧热，放入鸡汤，推入干丝，再将熟鸡丝、虾仁放在干丝一边，烧一二分钟，加上食盐、豆芽，再烧一

会，即端锅离火，加味精，先将干丝盛入汤盘里，再盛入豆芽、虾仁、鸡丝，倒入汤，撒上火腿丝即成。

【成品特点】

汤汁白浓，细嫩清口。

【保健功效】

豆干与豆腐营养成分相近，又加入鸡丝、鸡汤、虾仁、火腿和冬菇、豆芽，营养成分更加丰富全面。

清 炖 萝 卜

【原料选配】

萝卜 500 克，排骨 250 克，食油 50 克，葱花、姜丝、八角、花椒、味精、料酒、精盐各少许。

【科学制作】

(1) 将排骨洗净，剁成块；萝卜去根、顶，洗净，切成菱形块。

(2) 将排骨放入开水锅中焯余一下，捞出沥去水分。

(3) 锅烧热，加底油，放入葱花、姜丝爆锅，对适量汤汁，加入八角、花椒、料酒、精盐、排骨，炒炖，待排骨六成熟时，放入萝卜，用文火炖烂，加入味精出锅即成。

【成品特点】

排骨软烂，萝卜鲜香。

【保健功效】

萝卜和肉营养丰富；排骨可增加钙质，是老年人保健佳品，钙质可防止老年骨质疏松，有利强身健体。

金钩芹菜

【原料选配】

芹菜 100 克，虾米 25 克，黄酒、食盐、白糖、香油、味精各适量。

【科学制作】

(1) 芹菜去叶，洗净，切成短段细丁；虾米洗净，沥水，放在碗里再用少许开水浸泡约 1 小时，发软后，也切成丁。

(2) 将虾仁丁放在碗里加入黄酒，放置蒸笼内蒸至酥软，出笼备用。

(3) 炒锅内放入清水，置旺火上烧开后，推入芹菜丁，迅速翻颠片刻，即用漏勺捞出，沥去水，备用。

(4) 将芹菜丁和虾仁丁同放一盘内拌匀，再加入食盐、味精、白糖、香油拌匀即成。

【成品特点】

此菜色鲜艳，吃之鲜嫩爽脆，适合做稀饭的小菜。

【制作提示】

芹菜放在开水中焯时，切不可时间长，时间长会使维生素损失过多，不利营养。虾仁在蒸笼里也不要蒸时间过长，时间长虾仁特软，吃之口感不佳。

【保健功效】

此菜蛋白质、脂肪丰富，热能高，适合春季食用，且钙、铁含量多，对补钙铁、强身极为合适，还有降血压效果。

苡仁酿冬菇

【原料选配】

大虾肉 130 克，苡仁 6 克，冬菇 24 个，荸荠 50 克，鸡蛋清 1 个，料酒、精盐、味精、葱花、姜末、湿淀粉、鸡油、鸡汤各适量。

【科学制作】

(1) 将苡仁除杂，洗净，煮熟；冬菇去根，用开水泡透，沥去水。锅内放鸡油烧热，下葱、姜炝出香味，放入冬菇煸炒，加鸡汤、盐，用小火煨 3 分钟入味，盛入盘中。

(2) 将虾肉洗净，剁成泥；荸荠去皮，洗净，切成碎末。同放碗内，加蛋清、料酒、盐、味精、鸡汤搅拌均匀成虾肉馅，抹在 12 个冬菇上，另 12 个冬菇盖在上面，形成盒子，摆在盘中，上笼蒸熟取出。汤滗在锅内，放入苡仁，加盐、味精，烧沸后用湿淀粉勾芡，淋入鸡油，浇在冬菇盒上，即可食用。

【保健功效】

此菜以补肾兴阳的虾仁与健脾、补肺清热、利湿的苡仁等物蒸制而成，食之，可强健身体。

肉类保健食谱

首乌鸡

【原料选配】

何首乌 50 克，净鸡肉 500 克，净冬笋片 50 克，鲜青椒 100

克，料酒、味精、精盐、淀粉、植物油、酱油各适量。

【科学制作】

(1) 将首乌放入沙锅内，加适量清水，用文火熬煮约 20 分钟，沥出煎汁，待用；将鸡肉洗净，切丁，放入碗内，加入料酒、味精、精盐，用淀粉上好浆，待用；鲜青椒去蒂、籽，洗净，切丁。

(2) 炒锅加油烧热，将浆好的鸡丁下油锅余炸，熟后倒入漏勺沥净油，待用。

(3) 锅中留少许底油，加入鸡丁、青椒丁、冬笋片、料酒、精盐、酱油及首乌汁，快速翻炒，入味后用淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【保健功效】

何首乌为补肝益肾、养心益智、养血祛风的佳品，历代对它的补益之功颇多推崇。现代研究发现，它所含的卵磷脂甚高，达到 3.7%。

鸡肉有补五脏、益气力、壮阳道、添精髓的功效。

常食此菜，不仅可健脑益智，增强记忆力，而且可以“乌须发、悦颜色、延寿命”。

五 圆 鸡

【原料选配】

净母鸡 1 只（约重 1000 克），桂圆肉 30 克，荔枝肉 30 克，枸杞 15 克，红枣 40 克，莲子 25 克，冰糖、胡椒粉、姜片、葱段各适量。

【科学制作】

(1) 将桂圆肉、荔枝肉去杂，红枣去核，莲子去心、去皮，枸杞去杂（统称五圆），均洗净。

(2) 净母鸡用清水泡洗后，下沸水锅焯透，捞入盆中，加入姜片、葱段，加水没过鸡，上笼蒸至八成熟，取出，将备好的“五圆”装入鸡腹内，加入冰糖，继续蒸至鸡肉熟烂、“五圆”蒸透，取出鸡放入汤盘，拣去姜、葱，将汤汁倒入锅中，烧沸后加胡椒粉搅匀，浇在鸡上即成。

【保健功效】

桂圆，有益心脾、补气血、安神的作用。《神农本草经》说桂圆“久服强魂，聪明，轻身不老，通神明”。

枸杞，富含胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂等。《药性论》载枸杞“明目、安神”。

红枣，补脾和胃、益气生津、调营卫、解药毒。《本草纲目》载红枣“和百药，久服轻身延年”。

莲子，有养心、益肾、补脾等功效。《神农本草经》说莲子“主补中，养神益气力”。

几物相配成菜，营养成分齐全又丰富，是很好的益智健脑药膳。也是久病体虚、心烦不眠、产后虚弱、脾虚等症患者的食疗佳品。

五子鸡

【原料选配】

鸡1只，大枣15枚，松子仁20克，枸杞子20克，栗子20克，核桃仁20克，葱、姜、料酒、清汤、精盐、味精各适量。

【科学制作】

(1) 将鸡宰杀，去毛和内脏，洗净，剁成3厘米见方块，放入沸水锅内氽去血水，捞出后用凉水洗去血沫；栗子用温水浸软，剥去外壳和内皮；姜切成片；葱切成段。

(2) 将氽好的鸡块放入沙锅内，加入清汤、大枣、松子仁、

核桃仁、枸杞子、栗子、葱段、姜片，倒入料酒，用旺火烧开，改用文火炖至鸡肉烂熟，拣出葱段、姜片，调入精盐、味精，即成。

【保健功效】

鸡肉含丰富的营养成分，可补五脏、益气力、壮阳道，添精髓。

大枣富含维生素 C，每 100 克鲜枣果肉含维生素 C 最高可达 600 毫克。

栗子富含淀粉、蛋白质、脂肪等。

核桃仁又称胡桃仁，是香脆可口的干果，含丰富油脂（约占核仁的 40% ~ 50%）及蛋白质、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、铁、维生素 E 等。现代医学研究发现，核桃仁中的脂质含丰富的不饱和脂肪酸，其分子中不饱和的双键具有与其他物质相结合的能力，可促进胆固醇代谢，从而能提高大脑功能。中国医学认为，核桃仁性味甘温，有补肾强腰、固精缩尿等功能。《罗氏会约医镜》说核桃仁“服之令人肥健、润肌肤，乌须发，固精气”。《本草纲目》说核桃仁“补气养血，润燥化痰、利三焦，温肺润肠”。

松子仁富含油酸、亚油酸、蛋白质等营养物质。油酸、亚油酸具有很好的抗动脉硬化作用，能促进脑细胞的发育。

凡物相配制成此菜，营养丰富，具有很好的益智健脑作用，也是头晕目眩、耳鸣、遗精、失眠、腰膝酸痛、贫血等症患者的食疗佳品。

咖喱牛肉

【原料选配】

牛肉 1000 克，口蘑 400 克，洋葱 50 克，芹菜 50 克，胡萝卜 100 克，咖喱粉 30 克，黄油 50 克，面粉、白兰地酒少许。

【科学制作】

(1) 将鲜牛肉洗净，去筋膜，剁成小块，入开水中焯去血水，捞出用凉水冲一下。

(2) 锅内加水烧开，放入牛肉、洋葱块、芹菜段、胡萝卜块，煮 90 分钟。

(3) 炒锅烧热，加入黄油、咖喱粉、面粉炒熟，加入一勺煮牛肉汤稀释，反复加几次，边搅边加，搅匀，稀释后倒入牛肉、胡萝卜煮炖，倒入口蘑和洋葱、芹菜，加入酒，继续煮 30 分钟即成。

【成品特点】

肉香味鲜，并有咖喱味。

【制作提示】

白兰地酒可用白酒代替。牛肉煮熟烂，再将其他配菜倒入。

【保健功效】

中国医学认为，牛肉味甘、咸、性温，有补脾和胃、益气增血、强筋健骨等功效，咖喱也是强身健骨之品，与有益强身益血富含维生素的洋葱、芹菜相配成菜，有利于缓解骨质疏松症。

烧牛膝蹄筋

【原料选配】

牛蹄筋 500 克，牛膝 50 克，鸡肉 250 克，香菇 50 克，火腿肉 50 克，盐、胡椒粉、鸡汤、葱、姜、料酒、植物油各适量，菜油少许。

【科学制作】

- (1) 将牛膝洗净，切片。
- (2) 牛蹄筋水发软后，切成细条；火腿、香菇分别切片。
- (3) 鸡肉剁成小块，加入盐、胡椒粉、少许菜油，入油锅滑一下，变白色捞出倒在碗底，撒上牛蹄筋、香菇、火腿片、葱、姜，摆上牛膝片，浇上鸡汤、料酒、胡椒粉、盐，上锅蒸 2 小时即可。

【成品特点】

牛蹄筋、牛膝、鸡肉软烂，菜香不腻，开胃进食。

【制作提示】

此菜制作关键是上锅蒸 2 小时，蒸时开始用旺火，待蒸气充足时，改用小火蒸，使肉熟而不烂成泥。

【保健功效】

此菜强筋骨、健关节，增体力，防老年人因骨质疏松而出现的驼背，对骨质软化有一定治疗效果。平时感到筋酸乏力、易于疲劳时，应采用此食疗方。

栗子焖羊肉

【原料选配】

肥嫩羊肋肉 750 克，栗子 250 克，萝卜 1 个（重 150 克），料酒、酱油、白糖、米醋、红腐乳卤各 25 克，青葱段 5 克，味精 1.5 克，水淀粉 5 克，香油 25 克。

【科学制作】

(1) 将羊肉切成 33 毫米见方的块，在沸水中焯 10 分钟后捞出，用清水洗净；栗子剥去外皮和内皮，横剖一刀，入沸水中焯一下。

(2) 炒锅置旺火上，放入肉块，加水 500 克，再放黄酒、酱油、糖、红腐乳卤、萝卜、（用刀背敲裂），烧 20 分钟后倒入栗子和醋，转小火焖烧 1 小时左右，将萝卜取出，用旺火将汁收浓，放入味精，用水淀粉勾芡，淋上香油，撒上青蒜，颠翻几下即成。

【成品特点】

色泽红亮，栗糯肉酥，香醇味浓，略带甜酸。

【制作提示】

关键是做好栗子，栗子去皮也可在入水后剥下，去膜。在烧菜时要检查栗子是否熟透，不熟透，里有硬肉，就要多烧一会儿。

【保健功效】

栗子含糖多，还有各种维生素，羊肉热，此菜在秋末冬初吃为宜，可提高抗寒能力，为过寒冬创造条件。

栗子炒嫩鸡

【原料选配】

去骨嫩鸡肉 250 克，鲜栗子肉 100 克，花生油 500 克，黄酒 10 克，精盐 1.5 克，酱油 25 克，白糖 10 克，米醋 2.5 克，葱段 15 克，味精 1.5 克，香油 15 克，水淀粉 35 克。

【科学制作】

(1) 将鸡皮朝下，用刀交叉地轻剝几下，刀深为鸡肉的三分之二，然后切成 16 毫米见方的块，盛入碗中，加盐，用水淀粉 25 克上浆。

(2) 将黄酒、酱油、糖、醋、味精用湿淀粉 10 克调成芡汁备用。

(3) 炒锅置旺火上，倒入花生油，烧至五成热时，把鸡块和栗子一起下锅，用筷子搅散，约 15 分钟即倒入漏勺沥去油。

(4) 锅中留油 15 克，投入葱段，煸出香味时将鸡和栗子倒入，并立即将调好的芡汁加 25 克水调匀，倒入锅内，将炒锅颠翻几下，使鸡块和栗子均匀地包上芡汁，再淋上香油，出锅装盘即成。

【成品特点】

栗子香糯，鸡肉鲜嫩，是秋季时菜。

【保健功效】

鸡肉含丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 E、铁、钙、磷、钠、钾等成分，栗子与鸡肉同煮，可提高老年人的体质，有延缓衰老之功效。

荷叶粉蒸鸡

【原料选配】

肉鸡 1 只，约重 1250 克，大米 100 克，鲜荷叶 3 张，香油、黄酒、甜面酱、豆瓣酱各 25 克，酱油、白糖、葱、姜各 15 克，桂皮、大料各 5 克，味精 1.5 克，酱豆腐半块。

【科学制作】

(1) 鸡剁成滚刀块，葱、姜切成细丝。

(2) 炒锅置旺火上烧热，投入桂皮、大料，与大米一起炒出香味，至大米发黄时取出，冷却后碾碎过箩，除去细粉；每张荷叶裁成 4 块，共 12 片，入沸水（加点碱）烫一下，捞入冷水中。

(3) 将黄酒、甜面酱、豆瓣酱（剁碎）、酱油、糖、味精、酱豆腐（捣烂）及香油放在碗内，搅拌均匀成汁。

(4) 鸡块放盆内，用葱、姜及调好的汁拌匀，再加米粉裹匀，上笼蒸 30 分钟，取出晾凉，分 12 份。

(5) 用 12 片荷叶将鸡块包裹成长方包，再上笼蒸 10 分钟，取出摆入盘中即成。

【成品特点】

肥美清香，咸鲜微辣，腐乳味香。

【制作提示】

剁鸡时，要除去鸡臀（尾部腔上囊）。鸡臀不能吃，因其中易贮有鸡身上的病毒，人吃了可患病。

【保健功效】

此菜原料多，营养全面，加上荷叶的醇香，可提高人的食欲，有利保健。

陈皮牛肉

【原料选配】

牛腿肉 500 克，鲜橘皮 50 克，花生油、黄酒各 10 克，酱油 50 克，白糖 40 克，葱段、姜片各 2 克，味精 1 克，香油 50 克，白汤 200 克。

【科学制作】

(1) 牛肉去筋，洗净，切成长宽各 17 毫米、厚 7 毫米的块。

(2) 炒锅置旺火上，放入花生油，烧热后将牛肉煸至断红，加入黄酒、酱油、白汤、糖和味精，烧滚后转小火，加盖焖烧 40 分钟左右，至牛肉熟为止。

(3) 用另一锅放油少许，烧至七成热，投入橘皮、葱、姜，煸出香味，倒入牛肉锅中。

(4) 牛肉锅继续烧滚，并不断用手勺将肉上下翻动，至卤浓稠将干时，淋入香油，拌匀即成。

【成品特点】

牛肉光亮入味，咸中带甜，有橘香味。

【保健功效】

牛肉含多种人体必需氨基酸、蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、钙、磷、铁等成分，是滋补强壮食品。陈皮含有维生素 C、维生素 P 及橙皮甙，可预防高血压。两菜合用，有药物功能，既增加营养，又能防病，是理想的菜肴。

菠萝滑牛肉

【原料选配】

牛肉 250 克，菠萝肉 200 克，水发木耳 15 克，红辣椒 5 克，花生油 500 克，精盐 2.5 克，葱段 5 克，姜片 100 克，酱油 5 克，白糖 50 克，味精 2 克，水淀粉 25 克。

【科学制作】

(1) 牛肉洗净，去筋膜，切成薄片，用酱油、水淀粉 15 克拌匀；菠萝肉切小片，用盐水浸泡过，再用白糖拌腌；辣椒切丝。

(2) 炒锅置旺火上，加花生油烧至四成热，下牛肉片，滑至九成熟，倒入漏勺中。

(3) 锅内留油 35 克左右，投入葱、姜、辣椒，煸出香味，再加菠萝、精盐、味精、木耳，煸炒几下后，用淀粉勾芡，颠翻两下出锅即成。

【成品特点】

此菜为广东风味。色泽红黄相间，肉质爽嫩滑鲜，又具有菠萝香味。

【制作提示】

菠萝肉用盐水浸泡，盐不可多，时间不可长，否则失去菠萝味。

【保健功效】

菠萝味甘，微酸，性平，有补益脾胃、生津止渴、润肠通便、利尿消肿诸功效，可治疗肾炎、高血压、大便秘结、支气管炎等症，正是秋季防病的好食品。菠萝对预防血管硬化及冠状动脉性心脏病有一定作用，对肥胖型、有高脂血症的人来说，菠萝是一种既可口又有利于延年益寿的佳果。菠萝与牛肉合并制成的菜肴，营养更加全面。

合川肉片

【原料选配】

猪瘦肉 100 克，熟冬笋片 25 克，熟木耳 25 克，荸荠 15 克，鸡蛋清 25 克，黄酒、醋、白糖、酱油、豆瓣辣酱、泡辣椒、红辣油、葱段、姜末、蒜泥、淀粉、花生油、香油各适量。

【科学制作】

(1) 荸荠剥去皮洗净，剁成细末；泡红辣椒去籽、去心，切成指甲片。

(2) 猪瘦肉洗净，切成薄片，加上黄酒、盐、味精、鸡蛋清、荸荠末和少许花生油拌和。

(3) 将糖、醋、酱油、黄酒、味精、淀粉等调味料放在碗内，加少许水调匀。

(4) 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，加入油，烧至五成热时，将肉片逐片下锅炸熟，倒入漏勺沥去油。

(5) 炒锅留底油，置旺火上烧热，投入葱、姜、蒜、泡辣椒爆香，下豆瓣辣酱炒出红油，加入笋片、木耳，淋上配好的调料，熬浓后，投入肉片翻颠拌匀，浇上香油、红辣油，出锅装盘即成。

【成品特点】

此菜外脆里嫩，甜酸带辣，亮油包汁，色泽金红。

【制作提示】

此菜肉是先经过佐料、菜拌和，后油锅炸熟，再与配菜翻炒，经过三道程序，要求前两个程序不可过火，否则失去肉的鲜嫩，最后一次颠炒，笋片、木耳都是熟菜，要快火快炒快出锅，外脆里嫩才明显。

【保健功效】

此菜为一般营养家常菜，成分较全，具有保健功效。

五香牛肉

【原料选配】

牛腿肉 150 克，黄酒、酱油、食盐、白糖、味精、茴香、桂皮适量，葱、姜、红米汁少许。

【科学制作】

(1) 牛腿肉洗干净，去除筋、皮，用刀跟戮出一排刀洞，砧板上撒些盐，将肉块在砧板上反复推擦，擦至盐粒溶化（俗成出汗），然后放在容器内多次翻腌 3~4 天（夏天腌 1 天），使肉红出香，备用。

(2) 炒锅放上清水，置旺火上烧沸，投入牛肉块，上下翻动几次，捞出洗净。

(3) 炒锅留原汤，除去浮沫，投入牛肉，使原汤淹没牛肉（如原汤不足，可加清水）；加上茴香、桂皮、葱结、姜块、黄酒、白糖、酱油、红米汁、味精后，加盖在旺火上烧沸，再移置小火上焖 2 小时左右，用筷子戳得进牛肉，说明已熟烂，即可捞出，冷却后按肌肉纤维横向切成薄片装盘即成。

【成品特点】

五香牛肉色泽红亮，肉质酥香，咸中带甜，味道极佳，是老幼皆宜的上好菜肴。

【制作提示】

用盐推擦腌渍牛肉是为了进味变色，时间不可过短，在夏季腌渍时，要放在阴凉处，防止腐烂。牛肉投入调味品后，在小火上烧煮时间也要坚持 2 小时左右，时间短了不能入味。此菜肴可以一次制作多一些，多次分食。只要保存好，可吃很长时间。一次多制作时，牛肉和调味品可按比例增多。

【保健功效】

此菜营养丰富，含有钙和维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 PP，脂肪比较少，春季凉吃五香牛肉，滋味甚好，且易保存，不会腐败，对保健有利。

茶 香 牛 肉

【原料选配】

牛腿肉 150 克，绿茶 1.5 克，红枣 10 克，酱油、黄酒、白糖、葱段、姜片、味精、植物油适量，桂皮、茴香少许。

【科学制作】

(1) 牛腿肉去筋皮，洗净，切成小块；红枣洗净，备用。

(2) 炒锅中放入清水，投入牛肉块，淹没牛肉块，置旺火上烧滚，撇去浮沫，烧滚约 15 分钟后，再移置小火上煮半小时，捞出用清水洗净沥干；原汤倒入容器备用。

(3) 炒锅洗净，置旺火上烧热，用油滑锅后，加入油，至将冒青烟时，投入葱段、姜片及牛肉块略加煸炒，加上茶叶、红枣、酱油、白糖、黄酒、桂皮、茴香及备用的原汤适量，置旺火上烧沸后，再移至小火上焖烧 1 个半小时左右，至牛肉酥烂，移至大火上收浓卤汁即成。

【成品特点】

色泽酱红，肉质酥烂，茶香浓郁，很可口。

【制作提示】

制作中 3 次将肉用旺火烧，一是为了煮熟牛肉和入味，二是为了收浓卤汁，但要注意掌握火候，否则容易使肉过烂或烧焦卤汁，会影响菜的口味和营养素的保护。油冒青烟不可过大，否则易出现致病物质。

【保健功效】

春季是缺少青菜的季节。但茶香牛肉中加入茶叶、红枣，则维生素大为增加，其营养保健效果仍然很高。

茄汁肉片

【原料选配】

猪瘦肉 100 克，青豆（或毛豆）25 克，番茄酱 15 克，鸡蛋清 25 克，盐、白糖、味精、淀粉、植物油、白汤适量，葱末少许。

【科学制作】

(1) 猪瘦肉洗净切片，用鸡蛋清、淀粉上浆，放在油锅中滑油。

(2) 青豆（或毛豆）在水中氽熟，沥干水备用。

(3) 炒锅加底油烧热，投入葱末略爆，加上番茄酱煸炒出酱油香味，加入少许白汤、白糖、盐烧开后，淋上少许水淀粉勾芡，推入肉片、青豆，炒几下加上味精拌匀，起锅装盘即成。

【成品特点】

肉质嫩滑，甜中带有咸味，色泽红亮缀绿。

【制作提示】

猪肉滑油保持适当程度，不可过长，否则失去鲜香味。

【保健功效】

春季菜少，用番茄酱补充维生素 C，对肌体保健有利。

芙蓉肉片

【原料选配】

猪里脊肉 100 克，火腿片 10 克，青豆（或毛豆）5 克，鸡蛋清 3 只（75 克），黄酒、食盐、味精、白汤各适量，豆油 500 克（实耗 75 克）。

【科学制作】

（1）猪里脊肉洗净，剔去筋和衣膜，切成薄片，放在碗中，加少量碱水浸泡，捞出控去水，斩成极细腻的肉茸泥。

（2）将肉茸泥放在碗中，加入少许精盐、味精拌匀，放入打匀的鸡蛋清 1 只，用筷子调匀成厚泥，再放入蛋清 1 只调匀，再加入蛋清 1 只拌调至粥状，同时加入少许白汤、湿淀粉调匀。

（3）炒锅洗净，置旺火上烧热，用油滑锅后，加入豆油，烧至三成热，一手端起放肉茸泥的碗，以圆周螺旋形的方法，逐渐向锅内淋入肉茸泥，一手紧握锅铲，推旋锅里的油，使油波动，增加浮力，促使茸粥上浮，随即拉片，翻身余熟，倒入漏勺沥去油，即为芙蓉肉片。

（4）炒锅留底油，置旺火上烧热，加入白汤、黄酒、食盐、青豆（或毛豆）、火腿片烧滚，加上味精，用水淀粉勾成薄芡，推入芙蓉肉片，端锅翻匀，出锅装盘即成。

【成品特点】

细软鲜嫩，片形完整，色泽雪白，红绿相映，鲜艳美观。

【制作提示】

调鸡蛋清肉茸时，筷子要朝一个方向，以免破坏蛋清的劲道。向锅内淋入肉茸泥时，两手要协调快速配合，否则芙蓉片不佳。

【保健功效】

强身健体，增温防寒。

红烧牛蹄筋

【原料选配】

牛蹄筋 500 克，香菇 100 克，冬笋 50 克，葱、姜、大料、酱油、辣椒、料酒、盐、糖、花椒、蒜各适量。

【科学制作】

(1) 将牛蹄筋洗净，入锅中水发煮软，再剔去肉中杂质，改刀剁成寸段；香菇用开水泡软，用盐抓一抓，去其泥沙，用凉水透净，剪去根。

(2) 炒锅上火烧热加少许油，入葱、姜、料酒、糖、酱油、辣椒、大料、蒜、花椒和少许水，烧沸，放入牛蹄筋、香菇、冬笋，炖约 1 小时左右即成。

【成品特点】

此菜调料齐全，炖煮时间长，肉的味道好，且牛蹄筋、香菇都比较滑润，好吃适口。

【制作提示】

牛蹄筋比香菇不易熟烂，可先于香菇下锅。

【保健功效】

此菜具有软化筋骨之功效，对筋骨损伤有辅助治疗作用。对于冬春季因天寒刮风引起的手脚干裂出血以及风湿性关节炎有一定疗效。对女性美容也有一定作用。

清炖牛肉汤

【原料选配】

牛肉 1250 克，白萝卜 250 克，姜 50 克，葱节两段，黄酒 50 克，味道、表盐、花椒各少许。

【科学制作】

(1) 将牛肉用冷水浸泡，去净血水，去筋膜，切成 3 块，投入锅内，加清水 2500 克，置旺火烧开，撇去血沫，下姜、葱、花椒和黄酒，移至文火上慢炖，炖至七成熟时，捞出，按横筋切成大一字条，同时将汤用干净纱布滤去葱姜、花椒和沉淀物，与牛肉同盛一锅中，再用旺火烧开，再移至文火上传煮，直至熟烂。

(2) 将萝卜洗净，削去皮，切成一字条，用开水烫煮一会，少将尽时，用牛肉汤伝起。

(3) 在吃时，在碗中加盐、味精，先舀出萝卜放在盘内，再舀牛肉和汤，配香油豆瓣，蘸食。

【成品特点】

汤清澈鲜香，肉熟烂适口，牛肉配萝卜，具有独特风味。

【保健功效】

牛肉含有多种人体必需氨基酸、蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、钙、磷、铁等成分。是人类的滋补强壮食品。老年人或儿童食之尤宜。

干煸牛肉丝

【原料选配】

牛腿肉 100 克，芹菜 100 克，豆瓣酱、辣椒粉、酱油、食盐、白糖、酒酿汁、花椒粉、醋、香油、黄酒、白汤、植物油各适量，葱段、蒜泥、姜末、红油各少许。

【科学制作】

(1) 将牛肉洗净，去筋膜，先片成薄片，再按肌肉纤维横向切成丝，芹菜去根、叶，洗干净，用刀平拍一下，切成段。

(2) 炒锅置旺火上，放入少量油烧至高热，投入芹菜，加上少许盐炒几下，出锅沥干水。

(3) 炒锅洗净；置旺火上烧热，用油滑锅后，加入油，烧至高热，推入牛肉丝迅速煸炒，至水干，放入姜末、蒜泥炒香，加上豆瓣酱、辣椒粉、黄酒、白糖、酱油、酒酿汁、味精、白汤，烧开后，改用小火煨 3 分钟左右，再移至大火上收干卤汁，推入炒过的芹菜及葱段，一起翻炒入味，淋入醋，撒上花椒粉，浇上香油、红油、颠翻拌匀，起锅装盘即成。

【成品特点】

麻辣香酥，富有川菜风味。

【制作提示】

芹菜不可炒至过火，因为以后还要与肉丝煸炒，牛肉推入锅内第一次煸炒，时间不要长，尽快下入调味品，以防再煸时过熟软烂，口感不好。

【保健功效】

牛肉中又加入了芹菜、豆瓣酱、辣椒等菜以及多种调味品，营养更加丰富全面。

清炖羊肉

【原料选配】

羊肉上肋 200 克，萝卜一大块，食盐、黄酒、味精、花生油、香油、葱段、姜片各适量，青蒜少许。

【科学制作】

(1) 将羊肋条肉洗净，切成骨牌块。

(2) 炒锅置火上烧热，用油滑锅后，加入花生油，烧至八成热时，投入葱、姜，爆出香味，推入羊肉煸炒，煸至外皮绷紧变色，结成薄片后，加入黄酒、萝卜、清水（750 克左右），加盖烧开后，移至小火炖两小时左右，待羊肉酥烂后，拣去姜、葱、萝卜，加上盐、味精、青蒜丝，淋入香油翻匀，出锅装盘即成。

【成品特点】

汤汁浓鲜，肥香酥烂。

【保健功效】

羊肉含蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、钴、磷、铁、钠等成分，羊肉为壮阳补品，特别适合寒冬季节食用，老年体虚及体热者冬天吃羊肉，对身体很有好处。

爆炒羊肉丝

【原料选配】

羊腿肉 150 克，京葱 50 克，黄酒、食盐、味精、植物油适量，白汤、米醋少许。

【科学制作】

(1) 将羊腿肉洗干净，除去肥膘、筋、膜，先切成薄片，再

按肌肉纤维横向切成细丝；京葱洗干净，也切成细丝。

(2) 将黄酒、食盐、味精、醋、水淀粉和少许白汤等调料放在小碗内调匀。

(3) 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，加入油，烧至八成热时，投入羊肉丝爆炒几下，随出锅，沥去油。

(4) 炒锅留底油，置旺火上烧热，推入京葱煸炒柔软，淋上调料，推入羊肉丝，翻锅拌匀，出锅装盘即成。

【成品特点】

肉质脆嫩，口味浓香。

【制作提示】

羊肉炒两次，第一次爆炒不可过重，以免羊肉变硬，不好吃。

【保健功效】

此菜以羊肉为主，制作方法是爆炒，要比炖羊肉损失营养成分少，因为去掉肥膘，所以此菜脂肪较少，有利老年人食用。

干 烧 狗 肉

【原料选配】

狗肉 150 克，黄酒、酱油、食盐、茴香、桂皮、姜、大蒜、葱、白糖、植物油、白汤各适量，香油少许。

【科学制作】

(1) 狗肉洗干净，切成小方块。

(2) 炒锅置旺火上，烧热，用油滑锅后，加入油，烧至七成热时，投入茴香、桂皮、姜、葱、大蒜煸炒一下，推入狗肉煸炒至肉无血水时，加上黄酒、白糖、酱油、食盐、白汤，烧开后，移至小火焖烧 2 小时左右，狗肉酥烂后，端锅置旺火上，烧至卤汁浓稠，浇上少许香油，起锅即成。

【成品特点】

肉质酥烂，块形完整，鲜美芳香，色泽红润。

【制作提示】

猪肉要炒至熟而不碎，就必须掌好火候，下调料前要做到无血水即可；下调料后要以小火焖烧为主，最后的旺火，主要是将卤汁烧至浓稠。烧狗肉，作料必须全，以去掉腥味，如在吃前加些香菜更好。

【保健功效】

安五脏，暖腰膝，壮阳补胃，适于五脏虚损，阳痿，遗精者食用，还可补缺铁性贫血症。

炒 猪 肝

【原料选配】

猪肝 85 克，黄酒、酱油、白糖、干淀粉、味精、花生油各适量，葱花、姜末、香油各少许。

【科学制作】

(1) 猪肝洗净，去筋，切成薄片，放在碗内，加入黄酒、干淀粉捏匀上浆。

(2) 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，加入油，烧至五成热时，投入猪肝，用锅铲划散，用漏勺捞出，沥去油。

(3) 炒锅留底油，烧热后，投入葱花、姜末，爆出香味，加入黄酒、酱油、白糖、味精和少许白汤，烧开后，推入猪肝，淋入水淀粉勾芡，加上香油，颠翻均匀，使卤汁紧包，起锅装盘即成。

【成品特点】

· 猪肝滑嫩，卤汁紧包，色泽红亮。

【制作提示】

食用猪肝以及其他动物下水，最好用沸水先煮熟消毒，如用

生肝炒菜，就要切薄，保证炒熟，否则肉内有菌对人的健康不利。

【保健功效】

猪肝含有较丰富的铁，易为人体吸收，为人体造血所必需。维生素 A 也相当丰富，进食 50 克猪肝，即可满足一天的维生素 A 的需要量。维生素 B₂ 也很丰富，但胆固醇稍高些。适当吃些动物肝脏是有利强身的。

炒猪心

【原料选配】

猪心 100 克，青椒 25 克，黄酒、酱油、食盐、味精、白汤、植物油各适量，姜葱少许。

【科学制作】

(1) 猪心洗干净，一切两片，再按纤维横向切成薄片，放在碗内，加入酱油、黄酒、味精拌和腌渍一会儿。

(2) 青椒除去籽心，洗干净，切成片。

(3) 将黄酒、酱油、食盐、味精、淀粉、白汤等调料放在小碗内调匀。

(4) 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，放入油，烧至七成热，先投入葱花、姜末爆出香味，再推入猪心、青椒片煸炒至断生，淋入调料，颠翻至卤汁紧包，出锅装盘即成。

【成品特点】

猪心脆嫩鲜香，色泽红亮缀绿。

【保健功效】

猪心有补血之功效，可增加血的生成，有利健康。

炒腰花

【原料选配】

猪腰花（肾）75克，水发木耳25克，青豆少许，酱油、黄酒、食盐、味精、淀粉适量，葱花、姜末、香油各少许。

【科学制作】

（1）猪腰撕掉衣筋，洗干净，用刀一剖两片，片掉中间白花，再用清水冲洗，以去除尿腥味，再放在砧板上，用直刀纵横交错的方法剞成深三分之二左右的菱形小花纹，然后切成长方形块，均匀撒上干淀粉。

（2）将酱油、白糖、盐、黄酒、水淀粉、味精、白汤等调料放在小碗内调成味汁。

（3）炒锅置旺火上，烧热，用油滑锅后，加入油，烧至六成热时，推入腰花，用锅铲划散，至断生倒入漏勺沥去油。

（4）炒锅留底油烧热，投入葱花、姜末爆出香味，放上木耳、青豆煸炒几下，推入腰花，淋入调味汁翻炒，至卤汁紧包，浇上香油，出锅装盘即成。

【成品特点】

腰花细嫩，形态美观。

【制作提示】

此菜主要是去腰腥，也可在猪腰加工时投入少量醋，再冲洗干净，腥味就会大减。

【保健功效】

猪肾，俗称腰子，铁与维生素B₂的含量特别高，但胆固醇也较高，对于冠心病者应少食。不过，对老年人补充铁增血有益。

莲子鸡丁

【原料选配】

鸡脯肉 250 克，水发莲子 100 克，鸡蛋清 1 个，花生油 250 克，香油 3 克，葱姜末、酱油、白糖、料酒、味精、醋、胡椒粉、精盐、水淀粉各适量。

【科学制作】

(1) 将鸡脯肉洗净，剔去筋膜，用刀背捶松，切成小方丁，放入碗内加入鸡蛋清、料酒、精盐拌匀浆好待用。

(2) 将莲子入笼蒸熟，取出沥水，备用。

(3) 取一小碗，放入酱油、料酒、白糖、醋、味精、胡椒粉和水淀粉调成汁备用。

(4) 炒锅置中火上，放入花生油，烧至四成熟时，将鸡丁放入锅内滑开，倒入漏勺内沥去油。

(5) 原锅留底油上火烧热，放入葱姜末炒出香味，放入鸡丁、莲子略加煸炒，烹入对好的芡汁，淋上香油颠翻均匀，出锅装盘即成。

【成品特点】

清香滑嫩，略有胡椒辣味，开胃可口。

【制作提示】

鸡丁放入中火上滑开时，要煮熟，但不可过焦，掌握火候。

【保健功效】

此菜清淡，因有醋、胡椒粉，春季食用有防止细菌侵害的作用。

鸡 丝 银 耳

【原料选配】

水发银耳 100 克，鸡里脊肉 200 克，熟火腿末 50 克，黄瓜皮末 30 克，肥膘猪肉 30 克，鸡蛋清 3 个，葱姜丝、精盐、料酒、味精、水淀粉、鸡油、熟猪油各适量，清汤 200 克。

【科学制作】

(1) 将水发银耳撕成小朵，放开水锅中，加少许精盐，氽透捞出，沥去水分；鸡里脊肉用清水泡去血水，放在案板上和肥膘肉一起用刀背砸成细泥，放入碗内；将鸡蛋清打成泡蛋糊，分次搅入鸡肉泥内，加水淀粉搅拌后，再放入银耳搅拌均匀。

(2) 锅内放入清水，用旺火煮沸后移至小火上，取一羹匙，先沾清水，再分次将鸡泥、银耳抹入匙内，上面撒上少许火腿末和黄瓜皮末，用小刀轻轻从匙边提起，推入开水锅中氽透，捞出，整齐地摆在平盘内，有火腿末的一面朝下，用此法把全部原料制成。

(3) 炒锅置火上烧热，放入猪油烧至五成熟，放入葱姜丝炆锅，倒入清汤、料酒烧沸，拣出葱姜丝，放入精盐、味精，推入鸡泥银耳，移至中火上烧入味，改旺火用水淀粉勾芡，淋上鸡油，大翻锅，推入盘内即成。

【成品特点】

色泽洁白，口味鲜嫩，外焦里嫩，很是可口。

【保健功效】

此菜含铁、维生素丰富，且清淡无更多的胆固醇，适合在春季食用。

海带炖鸡

【原料选配】

净鸡 1 只（重约 1500 克），水发海带 400 克，料酒、精盐、味精、葱花、姜片、花椒、胡椒粉、花生油各适量。

【科学制作】

（1）鸡杀死后，去毛，去内脏，去头，洗净，剁成小块；将海带洗净，切成菱形块。

（2）锅内放入清水，将鸡块下锅，烧沸后撇去浮沫，加入葱花、姜片、花椒、胡椒粉、料酒、海带，加火炖烧至鸡肉熟烂时，加入精盐、味精，再烧至鸡肉入味，出锅装入汤盆即成。

【制作提示】

此菜的关键是把鸡收拾干净和炖熟，因此要文火多炖些时间。

【保健功效】

鸡肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 等，具有强筋骨的作用。海带含有丰富的碘，有软坚散结、乌发的作用。老年人常吃能强身健体不易衰老。

水产类保健食谱

海参豆腐

【原料选配】

水发海参 400 克，水豆腐 300 克，鸡蛋清 6 只，牛奶 100 克，水发香菇 15 克，青菜心 3 根，熟火腿片 25 克，熟鸡皮块 25 克，

料酒、葱姜汁、精盐、味精、湿淀粉、猪油、肉汤各适量。

【科学制作】

(1) 将水豆腐加入鸡蛋清、牛奶、精盐、味精搅拌均匀，上笼用火蒸 20 分钟，取出，制成芙蓉豆腐备用。

(2) 将水发海参去杂，洗净切片。下沸水锅中焯 10 分钟；水发香菇去杂，洗净切片。

(3) 炒锅放油烧热，下入肉汤、海参、料酒、葱姜汁、盐、味精焖烧入味后，加入火腿片、香菇、青菜、鸡肉块，烧焖几分钟入味后，用湿淀粉勾芡，起锅装入汤盆内，用汤匙将蒸好的芙蓉豆腐舀去海参周围即成。

【制作提示】

芙蓉豆腐不可上笼蒸得时间过长，蒸老了过稠，不好使用，味道也不鲜。葱姜汁可分别用葱末、姜末投入清水泡制，也可两者合在一起泡制。

【保健功效】

海参有补肾益精、养血润燥之功能，再配以和中、生津润燥的豆腐、香菇等品制成汤菜，有提高人体免疫力的功能，老年人身体虚弱、消瘦乏力或患有高血压、冠心病以及血管硬化者是很好的辅助食疗菜肴，常吃可健美、抗衰、强身、长寿。

清 蒸 甲 鱼

【原料选配】

甲鱼 1 只（约 500 克重），鸡脯肉 60 克，鸡腿 250 克，猪骨汤 750 毫升，精盐、料酒、味精、胡椒粉、生姜片、葱段各适量，香油、味精各少许。

【科学制作】

(1) 活杀甲鱼，在沸水中氽 1 分钟，去头，去内脏，洗净，

加上已用沸水余过的鸡腿、猪骨汤、料酒、精盐、生姜片、葱段，放笼屉内隔水蒸2小时，熟后取出放盘内。

(2) 将鸡脯肉，洗净，剁成肉泥，加入猪骨汤，也放入屉内蒸熟，熟后取出加入花椒粉和味精，适量精盐，将鸡肉汤倒入已蒸好的甲鱼盘内放入香油、味精即成。

【成品特点】

甲鱼肉烂，鸡肉醇香，味道甚佳。

【制作提示】

从蒸屉中取蒸熟的甲鱼入盘与鸡脯蒸熟时间要相近，可同屉蒸，也可用2屉蒸，这样才可保证菜热味香。

【保健功效】

甲鱼含动物胶、角质蛋白、蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素D、碘、铁、钙、磷等成分。甲鱼很适合老年人食用，据研究，有抗癌作用。尤其所含维生素D是人体吸收钙不可少的元素。

当归焖甲鱼

【原料选配】

取活甲鱼1只(约500克)，当归50克，猪瘦肉50克，冬笋15克，冬菇10克，精盐、味精、生姜丝、蒜苔、料酒、水淀粉各适量。

【科学制作】

(1) 活杀甲鱼，放血，入沸水中烫一下，除去表面粘膜，沿中线一分为二，除去内脏，使甲鱼保持原样。

(2) 锅上火，加适量清水，放入甲鱼和当归(用布包好)、猪瘦肉、冬笋、葱段、生姜丝、蒜苔、料酒等，用旺火烧开，然后改文火焖，熟时加味精、精盐调味，去当归，装盘即成。

【成品特点】

鱼色泽金黄，香味浓郁，入口鲜美，稍有草药味，是色香味美的佳肴。

【制作提示】

要看好使甲鱼肉熟。

【保健功效】

当归有镇静、补血的作用。此菜是健康老人及低热、贫血、盗汗、肺结核等病人的理想保健佳肴。《日用本草》说甲鱼肉“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”。

糖醋带鱼

【原料选配】

大带鱼中段 150 克，黄酒、酱油、米醋、白糖、葱花适量，香油少许。

【科学制作】

(1) 选择大宽背带鱼，刮去白鳞，从鱼鳃处取去鳃和内脏，洗干净，取中段，分成两段。

(2) 将带鱼放在搪瓷盆内，加酱油、黄酒腌渍片刻，备用。

(3) 炒锅置旺火上烧热，加入油烧至冒青烟，投入带鱼段，先把一面煎呈金黄色，再翻身煎另一面，也呈金黄色时，锅内滗去余油。加黄酒、米醋、白糖及适量水，烧沸后，将锅移小火上烧 2 分钟左右，改置旺火上，使卤汁浓稠，撒上葱花和淋入香油，出锅装盘即成。

【成品特点】

外质酥香，内质鲜嫩；富有醋香味，色泽紫红光亮，形美肉鲜。

【保健功效】

带鱼含碘、铁、钠、钙、磷、蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 等，带鱼对风湿性关节炎、风湿性腰腿痛有辅助治疗作用。带鱼用醋煎，可使钙的吸收大大增加，这对老年人有益。

鲫鱼塞肉

【原料选配】

活河鲫鱼 1 条（约 150 克），猪夹心肉 25 克，黄酒、白糖各适量，盐、葱花、姜末、香油、水淀粉各少许。

【科学制作】

（1）将活鲫鱼宰杀后，用剪刀尖进鱼肛门口顺长剖开，取出内脏，除去鱼鳞、鱼鳃，用清水洗净，晾干。

（2）猪肉洗净，加入少许葱花、姜末，一起剁成肉泥浆，放在碗内，加上黄酒、盐、白糖拌和，塞入鱼腹内，鱼身上用少许酱油、黄酒腌渍一下。

（3）炒锅置旺火上，烧热，加入油烧至冒青烟时，推入鲫鱼煎至金黄色，再翻个，煎至另一面金黄色，洒上黄酒，加盖稍焖片刻，加入葱花、姜末、酱油、白糖及少量清水，烧开后，移至小火烧约 20 分钟，待鱼眼突出，肉将熟时，将鱼捞出，滗干卤汁，装入盘中。

（4）锅置旺火上，将烧鱼的卤汁烧至浓稠，用少许水淀粉勾芡推熟，端锅离火，淋上香油拌匀，出锅浇在鱼身上即成。

【成品特点】

肉质酥香，咸中带甜，色泽红润。

【制作提示】

鱼下油锅煎黄，不可煎焦，煎鱼的油，稍冒青烟即可，多冒

青烟，油质发生变化，不利营养保持，甚至危害健康。

【保健功效】

鲫鱼保健价值极好，有补虚、益气的作用，可增强人的体质，对肝炎、肝硬化、贫血、体弱都有保健作用。鲫鱼塞肉其营养价值更高。

萝卜丝余鲫鱼

【原料选配】

活鲫鱼 300 克（1 条），萝卜丝 100 克，黄酒 2 匙，葱结、姜片各适量，精盐味精各半匙，猪油 75 克。

【科学制作】

（1）将活鲫鱼宰杀、刮鳞、挖鳃、除内脏，洗净，再放沸水锅中焯一下，至泛白色，立即捞出，用刀刮去鱼身上的粘液和黑衣，再洗净；将萝卜洗净，去根、顶，削去外皮，切成 7 厘米长，似粗面条的丝，放入沸水锅中煮熟，捞出，用冷水漂洗除去萝卜异味，沥干。

（2）锅洗干净，上火烧热，用冷油滑锅后，放猪油，油五成热后，放葱结、姜片略煸出香味，再放鲫鱼略煎，去腥，立即烹黄酒，放清水（约 250 克），烧沸，撇去浮沫，再加鲜汤（250 克）、萝卜丝，用大火烧沸，转用中火烧 5~6 分钟，待鲫鱼熟、汤乳白，加入精盐、味精，先用漏勺捞出鲫鱼放在汤碗内，拣去葱、姜，再将原汤和萝卜丝一起倒入碗中即成。

【成品特点】

汤浓如奶。鱼肉鲜嫩，醇香扑鼻，入口滚烫。

【制作提示】

煎鱼不可煎黄，也不可煎出老皮。

· **【保健功效】**

鲫鱼肉特别鲜美，蛋白质高，脂肪含量低，

鲫鱼与萝卜合成一菜，其保健价值倍增，冬季食用抗寒健身。

鲤鱼汤

【原料选配】

新鲜鲤鱼1条（约1000克），料酒、精盐、葱花、姜末、香菜末、胡椒粉各适量。

【科学制作】

（1）将鲤鱼去鳞，去鳃，去鳍，去内脏，洗净，放在小盆内，加入葱花、姜末、料酒、盐、胡椒粉、香菜末腌拌鲤鱼一段时间，约20~30分钟。

（2）锅中注入适量清水，放入鲤鱼、料酒、盐、姜、葱共煮汤沸鱼熟，用胡椒粉、香菜调味即成。

【成品特点】

鱼鲜汤清，微辣。

【保健功效】

鲤鱼性味甘平，含有丰富的蛋白质、脂肪、多种氨基酸和微量元素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂等，有利消肿、止咳，清热解毒，还有减肥作用，对胖人很适宜。

第七章

常见疾病的饮食原则及食谱举例

心肌梗塞

1. 饮食原则

心肌梗塞是冠心病的主要类型。合理的饮食，对心肌梗塞治疗具有重要意义。因急性心肌梗塞患者要严格卧床，营养不宜过多，进食时应注意以下问题：

(1) 限制总热量摄入，以减轻心脏负担。一般应采取低热量膳食，尤其在发病的早期，每日总热量的摄入为 2092 ~ 3347.2 千焦 (500 ~ 800 千卡)，容量约 1000 ~ 1500 毫升，并应少量多餐。

(2) 膳食宜平衡、清淡且富营养。以改善心肌细胞的营养供给，保护和维持心脏功能，促进病人早日康复。应避免吃过冷、过热、过量和刺激性食物，不饮浓茶、咖啡。

(3) 注意钠、钾平衡，适当增加镁的摄入。有利于防止或减轻并发症，尤其可预防心律失常和心力衰竭的发生和发展。一般宜低盐饮食，但急性期若小便中钠丧失较多，则不必过分限制钠盐。膳食中钠、钾、镁的摄入，应根据病情随时调整，以免水、电解质紊乱。

(4) 急性心肌梗塞伴心功能不全时，常有胃肠功能紊乱，饮食更应注意。发病开始的一两天，仅给热水果汁、米汤、蜂蜜水、藕粉等清淡、流质饮食。每日六七次，每次 100 ~ 150 毫升。若患者的心律紊乱有所好转，疼痛减轻后，可逐渐增加一些瘦

肉、蒸鸡蛋白、稀米粥等饮食。随着病情的恢复，病后6周可采用冠心病的饮食，但饮食仍需柔软，易于消化。

2. 食谱举例1

早餐：蒸鸡蛋白1小碗。

加餐：冲藕粉加蜂蜜。

午餐：碎西红柿龙须面1小碗。

加餐：果汁冲藕粉1小碗。

晚餐：鸡肉泥碎菜粥1小碗。

3. 食谱举例2。

早餐：蒸鸡蛋白1小碗，甜面包1个（50克）。

加餐：冲藕粉加蜂蜜1碗。

午餐：烩肉末胡萝卜泥，软米饭1碗（50~100克）。

加餐：煮水果1小杯。

晚餐：鸡丝青菜龙须面1碗（50~100克）。

心力衰竭

心力衰竭系指心功能改变，心排出的血量不能满足机体组织代谢需要的一种病理状态。其饮食调养的原则：主要是少量多餐，食物容易消化，以减少心脏的负荷，并限制钠盐，防止水肿，保护心脏。

1. 膳食要求：

(1) 少量多餐。心脏病病人不宜吃得过多，每日总热能分四五次摄入，以减少餐后胃肠过度充盈及横膈抬高，避免心脏工作量增加。晚餐应早些吃，宜清淡，晚饭后不进或少进任何食物和水分。

(2) 限制钠盐。这是控制心力衰竭较为适当的方法。为了减轻水肿，应限制食盐，每日3克以内为宜。

(3) 适当限制蛋白质和热能的摄入。心力衰竭明显时，每日蛋白质可控制在 25~30 克，热能 2510.4 千焦（600 千卡），两三日以后，蛋白质可加至 40~50 克，热能 4184~6276 千焦（1000~1500 千卡）。病情好转后逐渐增加蛋白质和热能，但不宜太高，以减轻心脏的负荷。

(4) 应吃易于消化的食物。心脏病病人由于血液循环功能减退，胃肠道淤血、水肿，影响食物的消化、吸收。因此，所用食物应易于消化。开始可用流质、半流质饮食，然后可根据病情改用软饭。

(5) 应供给充足的维生素和适量的无机盐。如维生素 B₁ 及维生素 C，可保护心肌；供给适量的无机盐钙，可维持正常的心肌活动。钾对心脏有保护作用，不足时会引起心律失常。用利尿药时，除补钾外，还应注意补充镁、锌等微量元素。

2. 食谱举例

早餐：煮鸡蛋半个（约 35 克），大米粥 1 碗（大米 50 克）。

午餐：肉末碎小白菜 1 盘（肉 50 克，小白菜 100 克），糖醋莴笋丝 1 盘（莴笋 100 克），软米饭 1 盘（大米 100 克）。

晚餐：烩西红柿鸡蛋白 1 盘（西红柿 100 克，蛋白 2 个），熘茄丝 1 盘（茄丝 100 克），软米饭 1 碗（大米 100 克）。

急性肝炎

1. 饮食原则

过去，肝炎病人的饮食原则一直是“高蛋白、高碳水化合物、高热量、低脂肪”，称“三高一低”，由于高热量，高糖饮食可导致肥胖，影响转氨酶的下降，通过国内外的实践证明，这种饮食对急性肝炎有害无益。所以，近年来已废除了“三高一低”的饮食原则，而主张以高蛋白为主，适量的碳水化合物和热能为

辅,有利于急性肝炎的恢复。

在急性期,要避免有刺激性的香料和油腻的食物。宜选用清淡、易消化、少量多餐的软食或半流食,因为清淡的饮食最容易被患者消化和吸收。急性期患者食欲减退,从而减少了食物的摄入量,这时,要鼓励患者多吃自己喜爱的食物,多饮含碳酸的饮料、水果汁。在高蛋白饮食中要多吃动物类蛋白,因动物性蛋白所含的必需氨基酸多,而且含有较多的蛋氨酸,如果缺乏蛋氨酸,体内就缺乏抗脂肪肝物质。含蛋氨酸较多的食物有鲑鱼、瘦肉、蛋类、豆制品及豆类等。但对并发肝昏迷前期患者,要严格控制这类食物,以防止肝昏迷的发生。

有黄疸的病人应限制油腻食品及肉类,因为这类食品可影响胃肠消化吸收,产生一系列的不适,腹胀、恶心、呕吐、腹泻等。这样,不但对肝胆不利,反而加重肝脏的负担。所以,急性肝炎有黄疸时,应该减少脂肪的摄入。在饮食方面,要严格控制胆固醇含量,因其吸收后要自胆汁中排泄,增加胆汁的粘滞性;不利于胆汁的排泄,会使胆郁加重。黄疸病人的饮食中应控制动物的内脏、脑和蛋黄等食物,炒菜时要清淡,可适当增加食用醋,以促使病人的消化与吸收。

急性肝炎的病人体内维生素的消耗增多,应增加维生素的补充,多吃富含各种维生素较多的食物。富含维生素 B_1 的食物有全麦、豆芽、扁豆、花生、新鲜蔬菜、水果等。富含维生素 B_2 的食物有小米、大豆、酵母、豆瓣酱、绿叶蔬菜和动物肉、肝、蛋、乳类。富含维生素 B_6 的食物有豆类、新鲜蔬菜、动物肉、肝、肾及酵母等。富含维生素 C 的食物有蔬菜、水果,尤其是野苋菜、青椒、油菜、青蒜苗、西红柿、山楂等。富含维生素 A 的食物有胡萝卜、动物肝、牛奶、蛋黄、荠菜、韭菜、玉米、菠菜、空心菜、雪里蕻、苋菜等,富含维生素 K 的食品有菠菜、卷心菜、菜花、花生油。

不宜吃大量的甜食、含胆固醇过高的食物，如大量的牛奶和鸡蛋、肥肉、动物油脂、油煎炸的主副食品，整粒黄豆、粗粮、火腿、咸肉等，产气的食物也不要过多的吃，还要严禁饮酒。

急性肝炎饮食的烹调方法，宜蒸、煮、氽、烧、烩、焖、炖、卤等。

2. 食谱举例

(1) 半流食：

早餐：大米粥（大米 50 克），蛋糕 50 克，拌小菜（绿豆芽 100 克）。

加餐：甜牛奶（牛奶 250 克，白糖 10 克），饼干 30 克。

午餐：肉末西红柿面条（西红柿 100 克，面粉 50 克，里脊肉 50 克）。

加餐：肝汤豆腐脑（豆腐 100 克，肝汤适量），蔬菜汁（油菜 200 克）。

晚餐：去油肉汤煮稀粥（大米 50 克），松糕 1 块（面粉 50 克），氽丸子（冬瓜 100 克）。

加餐：饼干 30 克，酸奶 250 毫升。

(2) 软饭：

早餐：小米粥（小米 25 克），红枣糕（红枣 25 克，白面 25 克）。

加餐：维生素强化蜂蜜水（蜂蜜 20 克），蛋糕 25 克。

午餐：软饭（大米 100 克），海米莴笋丝（海米 10 克，莴笋 100 克），溜肝尖（猪肝 75 克，黄瓜 50 克）。

加餐：煮水果（苹果 200 克）。

晚餐：大米粥（大米 25 克），西红柿烩豆腐（西红柿 100 克，豆腐 100 克），饺子（面粉 100 克，瘦肉 100 克，白菜 150 克）。

全日烹调用油 20 克，盐 8 克。

慢性肝炎

1. 饮食原则

慢性肝炎病人常有倦怠、厌食、胃嗝、脂肪吸收障碍，此时不要强迫进食。饮食量要少，质精，易消化、尽量适合个人的口味；还要考虑吸收和利用的情况。要避免营养成分过量或缺乏，应选用营养价值高的食品，如蛋、奶、瘦肉、禽类、鱼和豆制品等。多吃新鲜的蔬菜和水果，能增加水分，促进胆汁稀释，加速废物排泄。同时，水果和蔬菜含膳食纤维多，可促进胆汁的分泌，也是维生素和矿物质的丰富来源。

除正常饮食外，要注意不宜吃过多的葡萄糖和水果糖，特别是肥胖者。糖易发酵，可加重胃胀气。每天吃多少糖为宜？要充分供糖，但不是愈多愈好。肝糖元的贮存有一定的量，一般是100克~150克左右，超过这个量，吃糖再多也不会增加肝糖元。多余的糖反而会变成脂肪，脂肪微滴涌入肝内可形成脂肪肝。

饮食中要注意不要吃过多的脂肪，但脂肪量也不宜过低。脂肪过低，不利于胆汁分泌及必需脂肪酸的供给。

饮食中还应忌食强烈刺激性食品及调味品，不宜食用过酸、辛辣以及怪味食品。不要吃霉变的食品和含有防腐剂、着色剂的食品。要禁饮酒类，避免加重肝细胞的损伤，以保护肝脏。

当出现黄疸时，膳食中动物的内脏、肝、脑和蛋黄要严格限制，炒菜时要清淡，可适当增加食用醋，以促进病人的消化与吸收。

慢性肝炎病人常有维生素的缺乏，影响肝脏的生理功能，应给予较多的B族维生素和维生素C。

肝病中可观察到锌的缺乏，有时有感觉神经的变化，应适当增加含锌的物质如牡蛎等。

慢性肝炎中，忌用和少用的食物有：加油脂制备的主食、糯米、高粱等难消化的谷类，全脂牛奶不超过 250 毫升，忌食用肥牛肉、肥猪肉、肥羊肉、香肠、火腿、咸肉、油浸鱼、鹅、整粒黄豆、油炸蔬菜、动物脂肪和酒类。

慢性肝炎的治疗不能单纯依靠饮食治疗，还要适当的休息，根据不同的病情采取不同的活动方式，防止体重增加，减轻肝脏的负担。

2. 食谱举例

早餐：脱脂牛奶一杯（脱脂牛奶 200 克），蒸鸡蛋 1 个（鸡蛋 50 克），馒头（面粉 50 克）。

加餐：豆腐脑 200 克，蔬菜汁 50 克。

午餐：米饭（大米 100 克），清蒸鱼（鲫鱼 100 克），肉片炒西葫芦（瘦肉 50 克，西葫芦 150 克），西红柿、黄瓜汤（西红柿 50 克，黄瓜 50 克）。

加餐：油茶（25 克）。

晚餐：面片（面粉 100 克），素炒豆芽（绿豆芽 100 克），炒二丝（胡萝卜丝 50 克，土豆丝 100 克）。

全日烹调用油 20 克。

结 核 病

结核病是结核杆菌感染引起的一种慢性消耗性疾病，以肺结核多见，结核菌所产生的毒素可引起全身性的中毒反应，患者常有咳嗽、咯血、长期不规则低热、夜间盗汗、乏力等。目前的治疗原则是休息、营养和药物治疗三个环节相结合。营养直接关系到治疗效果及病人的预后。

1. 饮食原则

(1) 供给高蛋白饮食。结核病病人体内蛋白质分解代谢显著

增强, 病灶的修复也需要大量蛋白质, 因此, 膳食中必须提供足够数量的蛋白质, 以每日每千克体重 1.5 ~ 2 克为宜, 动物性优质蛋白也应占一定比例, 如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等。

(2) 热量。稍高于正常人, 每千克体重可给 167.36 ~ 209.2 千焦 (40 ~ 50 千卡), 1 日热量 10460 ~ 12552 千焦 (2500 ~ 3000 千卡), 可补充长期低热引起的热量消耗。

(3) 供给充足的无机盐, 尤其是钙, 可促进病灶钙化。如牡蛎、虾皮、牛奶等。

(4) 供给充足的维生素。结核病病人体质消耗越严重, 对维生素的需要量越多, 应注意从新鲜蔬菜和水果中补充 B 族维生素和维生素 C。

下面介绍一些具有抗结核作用的食物:

鳗鱼中含有十四豆蔻酸等成分, 是肺结核的食疗佳品; 茶叶中的硅酸能抑制结核菌扩散; 百合、大蒜也具有抗结核作用。

另外, 结核病病人还应食用一些补血养血食品, 因为结核菌对造血的抑制及咯血引起的慢性失血, 病人往往有贫血征象。可给病人食用一些木耳、肝脏、排骨汤等食物。

2. 食谱举例

早餐: 大米粥 (大米 50 克), 花卷 (面粉 50 克), 炒鸡蛋 (鸡蛋 70 克)。

加餐: 牛奶加糖 250 毫升 (白糖 15 克)。

午餐: 大米饭 (大米 200 克), 熘肝尖黄瓜木耳 (肝 100 克, 黄瓜 100 克, 木耳要适量)。

加餐: 水果 (苹果 250 克)。

晚餐: 大米饭 (大米 200 克), 胡萝卜烧牛肉 (牛肉 100 克, 胡萝卜 50 克; 土豆 100 克)。

全日烹调用油 20 克。

急性胃炎

胃炎是由多种原因所引起的胃黏膜部位的病变，临床上主要有上腹部疼痛或闷胀不适，且往往伴有消化功能紊乱。急性胃炎起病急，症状也较重，多有上腹部不适、疼痛、食欲减退、恶心、呕吐等。

1. 饮食

原则为：严格限制对胃黏膜不利的刺激性食物，以免加重病情。其饮食要求有以下几点：

(1) 应补充大量液体。患者在急性期常有呕吐、腹泻等症状，因失水较多，在饮食治疗时应供给鲜果汁、藕粉、米汤等流质食物，并应大量饮水，以缓解脱水并加速毒素的排泄。

(2) 待病情缓解后，可以少渣半流、逐渐过渡到少渣软饭。饮食内容应无刺激、少纤维，如大米粥、蒸蛋羹、鸡蛋龙须面等，并可适量选用烤馒头片、面包干等。

(3) 补充适量蛋白质。可选用肉丸、鱼丸、肉丝等，以增加机体的抗病能力。

(4) 为避免胃肠道发酵、胀气，急性期应忌用牛奶、豆浆、蔗糖等易产气食品，并应减少脂肪用量。

(5) 禁用油煎、炸及所有腌、熏、腊的鱼、肉，以减轻胃肠负担。

(6) 禁用含纤维素较多的各种蔬菜水果及各种对胃黏膜有刺激的酒类和辛辣调味品。

(7) 为减轻胃肠负担，应少食多餐，一日进餐为五六次较为适宜。烹调上可采用蒸、煮、烩等方法，以利消化吸收。请参照以下食谱举例：

2. 发作期食谱举例

早餐：米汤 1 杯。

加餐：藕粉 1 杯。

午餐：鸡蛋汤 1 碗。

加餐：淡果汁 1 杯。

晚餐：鸡蛋羹 1 碗。

加餐：杏仁茶 1 碗。

3. 恢复期食谱举例

早餐：稀粥，蒸蛋羹，面包 2 片。

加餐：藕粉 1 杯。

午餐：烩鱼片粥 1 碗。

加餐：牛奶冲藕粉 1 杯，梳打饼干适量。

晚餐：细切面煮肉末甩蛋花，面包一两片。

急性胆囊炎

1. 饮食原则

在急性发作期时应禁食，使胆囊得到充分休息，以缓解疼痛。可由静脉输液以补充营养，可多饮水，并在饮料中注意补充钠和钾。待病情好转后，可给予高碳水化合物流质的流质，如米汤、果汁、果汁冻、杏仁茶、藕粉等。病人逐步适应后可增加过箩粥，冲蛋清。根据病情循序渐进地增加食物的品种与脂肪量，如米粥、麦片、面包、饼干（少油）及少量的碎软蔬菜、水果等。应少食多餐，满足碳水化合物和蛋白质的量，适当限制脂肪。脂肪摄入过低时，也会影响脂溶性维生素的吸收，当急性期消失后，应从无脂饮食改为低脂饮食。

急性胆囊炎的患者应忌食刺激性或产气食品，如牛奶、萝卜、苜蓿、洋葱等；禁饮酒；忌食引起胃液及胰液分泌的食物，

如肉汤、鸡汤、牛奶、蛋黄等。术前 12 小时禁食，术后 24 小时禁食，可由静脉补液。当肠蠕动恢复，并有食欲时，可吃低脂清流饮食，以后逐步过渡到低脂半流或低脂软饭。胆囊切除术后，胆总管会发生代偿性扩张，部分担当起胆囊的功能以便使胆汁浓缩和贮存，逐渐适应消化吸收的需要，以缓解脂肪和消化之间的矛盾。

2. 食谱举例（无脂饮食）

早餐：过箩米汤（大米 25 克），酱豆腐 20 克。

加餐：冲藕粉（藕粉 30 克，白糖 10 克）。

午餐：过箩大米粥（大米 25 克），冲蛋清（蛋清 50 克），盐 2 克。

加餐：鲜果汁（鲜桔汁 200 克）。

晚餐：过箩大米粥（大米 25 克），盐 2 克，果冻 50 克。

加餐：冲杏仁茶（杏仁茶 100 克）。

慢性胆囊炎

1. 饮食原则

应根据病人的具体情况对待，若是肥胖者，应限制热量，体重在正常范围内应给予充足的热能，以利于疾病的康复。

要限制脂肪的摄入，摄入过多的脂肪后可刺激胆囊的收缩，加重疼痛，影响消化和吸收，每日脂肪摄入量不超过 50 克，在注意限制脂肪的同时，应限制胆固醇的摄入，胆固醇过多时，可使胆汁浓度增高，且形成胆石，所以每日胆固醇的摄入量应限制在 200 毫克以内。禁食胆固醇含量高的食物，如动物肝脏、肾、脑等内脏及肥肉、蛋黄、鱼子、蟹黄、咸鸭蛋、松花蛋等。但绝不是不吃鸡蛋，要改变鸡蛋的烹调方法，如煮鸡蛋、茶叶蛋、鸡蛋汤，均可食用，不会引起胆绞痛。

碳水化合物要充足，可以增加糖原的贮备，保护肝脏功能，节省蛋白质，但对合并有高血脂症、冠心病、肥胖者应限制砂糖、葡萄糖的摄入。每日碳水化合物量要在 300 克~350 克左右。

有人 would 认为，限制了脂肪是否要增加蛋白质？不然，蛋白质要适量，每日可给予 50 克~70 克，过多的蛋白质会增加胃酸的分泌，同时，也增加了胆汁分泌，直接影响胆囊病变的修复，摄入过少也不利于胆道系统的修复，应适量给予鱼虾类、瘦肉、豆制品、兔肉、鸡肉及少油的豆制品。

要多食用植物纤维食物，以减少胆石的形成，抑制胆固醇吸收，降低血脂，刺激肠蠕动，以利通便。膳食中应给予西红柿、嫩芽心、土豆、菜花、胡萝卜、瓜类、茄子、紫菜头、粗粮、木耳、香菇、香蕉、软柿子及去皮水果。

有人认为，胆囊炎患者要用“素食”，其实没有必要。因为胆囊分泌的胆汁与十二指肠分泌液、蛋白酶是食物消化的主要环节，能够消化进食的脂肪、蛋白质等。如久不食荤，可以引起某些胃肠激素分泌降低，导致胆囊收缩功能不良，影响胆汁的“吐故纳新”。所以一定要根据病情适当调节饮食，在允许范围内少食一些荤食。有的人不敢多吃含钙的食品，事实上，进入人体的钙，大部分分布在骨骼，不会加重胆囊炎和胆石症。

患慢性胆囊炎时，由于饮食受到限制，可能会出现维生素缺乏病的症状，应补充维生素制剂或相应缺乏的矿物质，应选择富含维生素、钙、钾、铁等的食物。

应注意多饮水，有利于稀释胆汁和胆汁的排泄，每日应饮水 1500 毫升左右。要减少胃肠道的负担，减少胆汁的分泌，必须要少量多餐，以促进疾病的缓解。

膳食中应禁止食用刺激性食物和强烈的调味品，如辣椒、芥末、咖啡、咖喱、油炸食品、牛奶、洋葱、萝卜、蒜苗、黄豆等。

2. 日食谱举例

早餐：甜豆浆（豆浆 200 克，糖 10 克），面包 50 克。

加餐：粥（大米 50 克），酱豆腐少许（酱豆腐 15 克）。

午餐：米饭（大米 100 克），鸡丝莴笋（鸡丝 50 克，莴笋 100 克）。

加餐：苹果 1 个（苹果 200 克）。

晚餐：面条西红柿（挂面 100 克，西红柿 50 克），白菜炒豆腐（小白菜 100 克，豆腐 50 克）。

全日烹调用油 15 克。

脑血管病

1. 饮食原则

在调配脑血管病患者的饮食中，应注意以下几点：

（1）限制总热量，控制体重在标准或接近标准体重范围。

（2）减少饱和脂肪酸和胆固醇摄入量（胆固醇每日限制在 300 毫克以下），尽量少吃或不吃含饱和脂肪酸高的肥肉、动物油以及动物内脏。

（3）多吃富含膳食纤维的食物（粗粮、蔬菜、水果等），尽量少吃蔗糖、蜂蜜、水果糖、糕点等。

（4）每日蛋白质应占总热量的 12% ~ 15%，并包含一定量的优质蛋白（乳类、蛋类、瘦肉、鸡、鱼、大豆等）。

（5）应适当补充维生素 C、尼克酸（维生素 PP）、维生素 B₆ 及维生素 E；还应注意钾、镁和微量元素铬、硒、锰、碘等摄入。

（6）盐摄入量每日控制在 4 克左右。

（7）定时定量，少吃多餐。三餐的热量分配最好为：早餐 25% ~ 30%，午餐 35% ~ 40%，晚餐 25% ~ 30%，两餐之间可以

加餐。

2. 食谱举例

本膳食内容只适于一般脑血管病患者。

(1) 全日食物选择:

谷类(大米、面粉、小米、玉米、红小豆、绿豆) 200~250克。

肉类(瘦猪肉、牛肉、鸡、鱼、虾、蛋) 150~200克。

蔬菜 500克。

水果 250~500克。

牛奶 250毫升。

烹调油(植物油) 2汤匙, 食盐 3~4克。

(2) 食谱举例 1

早餐: 玉米面粥 1碗(25克玉米面), 果酱包 1个(面 25克, 果酱 15克), 炆黄瓜条 1小盘(黄瓜 150克)。

加餐: 牛奶 1杯(250毫升)。

午餐: 米饭 1碗(大米 100克), 滑熘鸡肉片木耳莴笋 1盘(鸡肉 75克, 莴笋 150克, 木耳适量), 油菜豆腐汤 1碗(油菜 50克, 豆腐 50克)。

加餐: 香蕉 1根(150克)。

晚餐: 馄饨 1碗(面 50克, 肉 25克, 西红柿 50克), 花卷 1个(面 50克), 瘦肉丝炒柿子椒苦瓜 1盘(肉 50克, 柿子椒 50克, 苦瓜 100克)。

加餐: 苹果 1个(200克)。

(3) 食谱举例 2

早餐: 小米粥 1碗(小米 25克), 小烧饼 1个(面 25克), 拌莴笋丝 1盘(莴笋 150克)。

加餐: 豆浆 1碗(250毫升)。

午餐: 大米饭 1碗(大米 100克), 清蒸鱼块 1盘(鱼 150

克)。素炒菠菜豆芽 1 盘 (菠菜 50 克, 豆芽 100 克)。

加餐: 鸭梨 1 个 (150 克)。

晚餐: 牛肉汤面 1 碗 (面 100 克, 牛肉 50 克, 小白菜 50 克), 拌芹菜腐竹丁 1 盘 (芹菜 150 克, 腐竹 50 克)。

加餐: 苹果 1 个 (200 克)。

便秘

正常情况下, 食物通过胃肠道, 经消化、吸收后所余下的残渣, 需经过 24~48 小时后排出, 也有少数健康人排便习惯是两三天一次, 也不一定都是便秘。如果排便时间间隔过长, 大便中水分在肠道中被过分吸收, 变得干硬, 难以排出, 即为便秘。便秘虽不是大病, 但能带来痛苦和危害, 它能直接诱发痔疮、脱肛、肛裂, 还能加剧高血压、冠心病的症状。因此, 应从调整饮食着手来预防和治疗便秘。

1. 引起便秘的原因很多, 概括起来可分为 3 种:

(1) 痉挛性便秘。该便秘有阵发性腹痛, 部位不一定, 有鼓肠、里急后重、大便干燥且颜色深黑呈球状, 形似羊粪。产生的原因是肠壁肌肉紧张过度, 因收缩加剧导致肠腔狭窄, 大便不易通过。当饮食中粗纤维太多或香料太多, 也会引起痉挛性便秘。

(2) 阻塞性便秘。当肠道部分或全部为肿瘤或其他原因所阻塞时, 大便不易通过而形成便秘。

(3) 无力性便秘。这种便秘又称饮食性便秘, 最为常见。该便秘腹部症状不明显, 无腹痛及鼓肠, 但有头晕、食欲不振等症状。大便干燥、粪块粗大、排便不畅、直肠疼痛剧烈。便秘的原因是肠蠕动减弱, 膳食过于精细, 缺乏粗糙物质, 饮水不足或缺少膳食脂肪都会使肠蠕动减弱。

2. 便秘的食疗措施，可根据其病因不同，采取不同的饮食治疗：

(1) 痉挛性便秘或阻塞性便秘。①由于刺激性食物能增加肠蠕动，故应先采用无粗纤维的无渣半流膳食，然后可改为少渣软饭。禁用纤维多的多渣食物和强烈刺激的食品，如粗粮、干豆、圆白菜、韭菜、芹菜、坚硬水果、浓茶、咖啡、香料等。可多喝水。另外，洋粉（琼脂）制品，如洋粉果汁冻或凉拌洋糊等，能保持肠道中粪便的水分，使大便软润，易于排出。

②少渣半流质食谱举例

早餐：馒头、大米粥、煮鸡蛋、酱豆腐。

加餐：牛奶加糖 1 杯。

午餐：肉末鸡蛋细面条（用菜汁煮）。

加餐：冲藕粉 1 杯。

晚餐：蒸糕、大米粥、牛肉末蒸鸡蛋。

加餐：果汁加糖 1 杯。

(2) 无力性便秘。①由于该便秘患者肠壁收缩无力，肠蠕动减弱，故应增加含纤维多的食物，如青菜、水果、粗粮、生拌吃的瓜菜、豆类等。另外，可多吃产气的食品以增加肠蠕动，如蜂蜜、生苜蓝、生萝卜等，气体鼓肠有利于排便。

硫胺素（维生素 B₁）能增加肠蠕动，可多吃富含硫胺素的食物，如粗粮、麦麸水、蔬菜、豆类及其制品，这些对便秘患者有好处。适当增加脂肪的摄入，如花生油、芝麻油等，以润肠通便。

另外，每日清晨空腹时喝一两杯淡盐水也对缓解便秘有益。

②高纤维高脂肪膳食食谱举例：

早餐：麸子馒头、小米粥、煮鸡蛋、拌白菜心。

午餐：大米饭、肉丝炒芹菜丝、海带虾皮萝卜汤。

晚餐：烙油饼、牛肉丝炒芸豆角、拌水萝卜、黄豆芽骨头汤。

肥胖者

追求形体美，是现代入普遍的愿望。肥胖不仅影响人的形体和相貌，而且给人造成精神和心理负担，同时引起生理上的一系列变化，或由此而引起某些疾病。可见肥胖有百害而无一利。

肥胖的原因众说纷纭，专家研究发现，除遗传和内分泌代谢异常方面的原因外，引起肥胖的主要因素是：错误的饮食方式及饮食过度、热量过剩等。预防和治疗的方法就是纠正上述引起肥胖的不良因素和饮食习惯。

1. 饮食原则

(1) 严格正餐，控制饮食。严格限制高糖、高脂肪类食物的摄入量，克服吃零食的习惯，坚持正餐以外不吃点心、糖果、巧克力等甜食，以避免热量过剩而导致脂肪细胞增大。肥胖者每天进食量应按标准体重供给，而不应按现有体重计算，以达到消耗体内过剩脂肪的目的。

(2) 减慢进食速度。肥胖者往往有食欲旺盛、饥饿感强的表现。就餐时狼吞虎咽，以致大脑食欲中枢来不及发停止进食的信号，就已吃进过多的食物。减慢进食速度，主要是通过增加咀嚼次数来实现。吃饭时细嚼慢咽，不仅可使食物充分吸收，且有饱腹感。应有意识地多吃一些能延长咀嚼时间的食物，或在餐前喝一点饮料，以减轻饥饿感。

(3) 晚餐不宜过饱。晚餐应吃少，最好控制在八分饱的基础上。应避免高脂肪的荤食，而以清淡、易消化的食物为宜。最好不吃夜宵。因为，晚上与睡前多食或吃甜食，可刺激胰岛素分泌增加，促进脂肪合成，而使脂肪沉积引起肥胖。因此，晚餐不宜过饱，睡前不吃甜食，也是预防肥胖的措施之一。

2. 食谱举例

减肥的饮食中，值得注意的是能量摄入不宜低于 5020.80 千焦 (1200 千卡)，其他营养素的摄入与正常人相同。如按 1200 千卡热量供给：一天可供米 50 克，面 50 克，豆腐 150 克，鱼肉或鸡肉 100 克，猪肝 25 克，牛奶粉 15 克，油菜 100 克，蒜苗 100 克，大白菜 100 克，苹果 50 克，盖柿 100 克，花生仁 20 克，植物油 15 克。也许有人对这份食谱有怀疑，好吃的肉蛋不少。这正是为了纠正那些认为减肥就是少吃肉的误解。实际上减肥时就是要注意优质蛋白质的摄入，同时要保证无机盐和维生素的全面，多吃蔬菜可以增加饱腹感。而精制糖和酒属发热量较高的食物，应注意限制。

肥胖症

1. 饮食原则

肥胖症患者在调配饮食时应注意以下问题：

- (1) 每天总热量不宜少于 4200.74 千焦 (1004 千卡)。
- (2) 应广泛摄取各种食物，变化愈多愈好，养成不偏食的习惯。不要采取禁食某一种食品的减肥方法，例如不吃蔬菜、水果、粮食，只吃肉类的办法。
- (3) 绝对不要因贪嘴而破坏饮食减肥计划。
- (4) 忌喝果汁，尽量采用新鲜水果、蔬菜，因其富含纤维素，既可增加饱腹感，又可防止便秘。
- (5) 口味不可太咸，以免体内水分滞留过多。
- (6) 烹调方法，以蒸、煮、烤、炖等少油法为宜。炒菜用的油，必须按计划中规定的量，因此不宜吃油炸食物及喝汤油。
- (7) 增加饮食中纤维素含量，例如多选用糙米、胚芽米、麸皮面包及纤维素多的蔬菜、水果。

(8) 用餐采用分食方法较好, 以便正确控制分量。

可任意选择的食品: 清茶、淡咖啡 (不加糖、奶精)、柠檬、泡菜、酸黄瓜、辣椒、胡椒、五香粉、醋。

禁忌食品: 严格限制糖果、酒类、饮料、甜点、罐头制品、甜腌食品等零食。

2. 减肥食谱举例

早餐: 豆浆 250 毫升

花卷 50 克

煮鸡蛋 40 克

午餐: 牛肉炒豆腐干 (牛肉 50 克, 豆腐干 75 克)

炒小白菜 (小白菜 150 克)

米饭 80 克

晚餐: 肉片香干炒芹菜 (瘦肉 50 克, 芹菜 100 克, 豆腐干 50 克), 米饭 80 克。

全日用烹调油 18 克。

以上食谱全日蛋白质 74.5 克, 脂肪 30 克, 碳水化合物 197.9 克, 总热量 6122.02 千焦 (1463.2 千卡)。

3. 最后, 应强调减肥者一定要配合适量体育运动, 减重期应照常工作及劳动, 不要休息。

不同体重不同运动所需时间见表 7-1。

表 7-1 减 1 千克体重不同运动所需时间

运动种类	运动时间	运动种类	运动时间
用脑思考	1000 小时	网 球	35 小时
阅 读	500 小时	羽毛球	30 小时
一般性事务	170 小时	擦地板	25 小时
散 步	60 小时	爬 山	25 小时
郊 游	45 小时	健美体操	25 小时

续表

运动种类	运动时间	运动种类	运动时间
洗衣服	40 小时	跑 步	20 小时
高尔夫球	40 小时	跳 绳	20 小时
排 球	35 小时	足 球	18 小时
骑自行车	35 小时	篮 球	17 小时
掷 球	35 小时	马拉松赛跑	6 小时
乒乓球	35 小时	划船赛	6 小时

慢性支气管炎

1. 饮食原则

饮食原则应供给足够的热能、蛋白质及维生素丰富的食品，以增强呼吸道的抵抗能力，有利于支气管组织的修复，提高机体免疫力，减少反复感染的机会。

膳食中应选用易于消化吸收的食物，采用少量多餐的进餐方式，每日可用 6 餐。蛋白质的供给量每公斤体重为 1.2 克 ~ 1.5 克，应以动物蛋白和大豆蛋白等优质蛋白为主。

吞咽或咀嚼困难时，应给予软食或流食，以利于吞咽或咀嚼。适当限制奶类及奶制品，奶类奶制品易使痰液变稠、感染加重，应避免食用。但奶制品是钙的主要来源，在不用奶制品时，应每日补钙 1000 毫克，相当于碳酸钙 2.5 克。

应增加液体摄入量，大量饮水有利于体液稀释，保持气管通畅，每天饮水量 2000 毫升。同时避免过冷、过热或有刺激性的食品，以免引起阵发性咳嗽。

应补充足量的维生素，增强机体免疫力，减轻呼吸道的感染

症状，促进支气管粘膜修复。每日补充维生素 A5000 国际单位，维生素 C200 毫克。

治疗慢性支气管炎的许多药物对病人的食欲和营养代谢均有副作用。当服用茶碱类药物时，应避免饮用咖啡、茶叶、可可及可乐饮料，以免加重对胃肠粘膜的刺激。服用间羟异丙肾上腺素时，应在饭后用果汁吞服，以免异味影响和引起胃肠道反应。服用间羟异丁肾上腺素应和食物同时服用，防止胃肠道反应。

2. 食谱举例

早餐：绿豆粥（绿豆 15 克，大米 50 克），面包或馒头（面粉 50 克），葱花炒鸡蛋一个（鸡蛋 50 克）。

午餐：米饭（大米 150 克），红烧鱼（鲤鱼 150 克），醋溜土豆丝（土豆 100 克），汤（西红柿 50 克，黄瓜 50 克，鸡蛋 25 克）。

加餐：水果 1 只（鸭梨 200 克）。

晚餐：米饭（大米 100 克），香菇菜心（香菇 15 克，菜心 100 克），鸡片炒双色萝卜（鸡片 50 克，萝卜 50 克，胡萝卜 50 克），白菜丝汤（白菜 50 克，虾皮 5 克）。

全日烹调用油 25 克。

慢性肾炎

1. 饮食原则

慢性肾炎的饮食治疗应根据肾功能损害的程度来确定蛋白质的摄入量，如果病程长、肾功损害不严重者，食物中的蛋白质则不必严格限制，但每天不宜超过每公斤体重 1 克，优质蛋白质要达到 50% 以上。

由于部分病人限制了蛋白质，其热能的供给要以碳水化合物和脂肪做为主要来源，能量供给视劳动强度而定。休息者，成人

每日可供给 126 千焦耳 ~ 147 千焦耳 (30 千卡 ~ 35 千卡) / 公斤体重, 并要满足病人活动的需要。要控制钠盐, 严重水肿及高血压时, 钠盐的量要控制在 2 克/日以下, 甚至给予无盐饮食, 一般以低盐为宜。

要给予充足的维生素, 尤其要补充维生素 C, 因为长期慢性肾炎的患者可有贫血, 补充维生素 C 能增加铁的吸收, 所以应食用西红柿、绿叶蔬菜、新鲜大枣、西瓜、心里美萝卜、黄瓜、西瓜、柑桔、猕猴桃和天然果汁等食品。食欲差者可补充维生素 C 制剂; 同时应多补充维生素 B 和叶酸丰富的食物, 如动物的内脏、绿叶蔬菜等食品, 有助于纠正贫血。高血钾时要忌食含钾高的食物, 要慎重选用蔬菜和水果。慢性肾炎的病人忌食糖类饮料和刺激性食品。

2. 食谱举例

早餐: 甜牛奶 (牛奶 250 克, 白糖 10 克), 面包或馒头 (面粉 50 克), 煮鸡蛋 (鸡蛋 50 克)。

午餐: 包子 (肉 50 克, 白菜 200 克, 面粉 100 克), 汤 1 碗 (鸡蛋 25 克, 黄瓜 50 克, 西红柿 50 克)。

加餐: 桃子 100 克。

晚餐: 米饭 (大米 100 克), 烧茄子 (瘦肉 50 克, 烧茄子 200 克), 炒小白菜 (小白菜 100 克)。

全日用烹调油 30 克, 盐小于 3 克。

高血压

1. 饮食原则

在降压药和利尿剂问世以前, 高血压的治疗主要以饮食为主, 随着药理学的发展, 饮食治疗逐渐降到次要地位。但近年来由于高血压的病因和发病机制的研究, 又促使人们重新评价营养

在本病防治中的重要作用。也就是说，营养因素在高血压病防治中起着重要作用。控制总热量，饮食要定时定量，少食多餐，吃饭不宜过饱，每餐八分饱，因为饱餐后可使高血压病患者的血管舒张，调节功能降低，从而引起血压的显著波动。临床观察表明多数患者的血压常随体重减轻而下降。有效地控制热能的摄入，可使临床症状如呼吸困难得到改善。

提倡吃复合糖类，如淀粉、标准面粉、玉米、小米、燕麦等植物纤维较多的食物，促进肠道蠕动，有利于胆固醇的排泄；少进食葡萄糖、果糖及蔗糖，这类糖属于单糖，易引起血脂升高。

限制脂肪的摄入。膳食中应限制动物脂肪的摄入，烹调时，多采用植物油，胆固醇限制在每日 300 毫克以下。可多吃一些海鱼，海鱼含有多不饱和脂肪酸，能使胆固醇氧化，从而降低血浆胆固醇，还可减少血小板的凝聚，抑制血栓形成，预防中风，还含有较多的亚油酸，对增加微血管的弹性，预防血管破裂，防止高血压并发症有一定作用。

适量摄入蛋白质。以往强调低蛋白饮食，但目前认为，除合并有慢性肾功能不全者外，一般不必严格限制蛋白质的摄入量。高血压病人每日蛋白质的量为每公斤体重 1 克为宜，例如：60 公斤体重的人，每日应吃 60 克蛋白质。其中植物蛋白应占 50%，最好用大豆蛋白。大豆蛋白虽无降压作用，但能防止脑卒中的发生，可能与大豆蛋白中氨基酸的组成有关。每周还应吃 2~3 次鱼类蛋白质，可改善血管弹性和通透性，增加尿、钠排出，从而降低血压。平时应多注意吃含酪氨酸丰富的食物，如去酯奶、酸牛奶、奶豆腐、海鱼等；如果高血压合并肾功能不全时，应限制蛋白质的摄入。

多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物，如土豆、芋头、茄子、海带、莴笋、冬瓜、西瓜等，因钾盐能促使胆固醇的排泄，增加血管弹性，有利尿作用，有利于改善心肌收缩能力。含钙丰富的

食品如牛奶、酸牛奶、芝麻酱、虾皮、绿色蔬菜等，对心血管有保护作用。

选用含镁丰富的食品，如绿叶蔬菜、小米、荞麦面、豆类及豆制品，镁盐通过舒张血管达到降压作用。

膳食宜清淡，适当的减少钠盐的摄入有助于降低血压，减少体内的钠水潴留。每日食盐的摄入量应在 5 克以下或酱油 10 毫升，可在菜肴烹调后再放入盐或酱油，以达到调味的目的。也可以先炒好菜，再蘸盐或酱油食用。在注意减少钠盐的同时，应注意食物中的含钠量，例如挂面含钠较多。蒸馒头时，避免用碱，应改用酵母发面。可用食盐代用品和无盐酱油等，都有利于高血压病患者。

多吃绿色蔬菜和新鲜水果，有利于心肌代谢，改善心肌功能和血液循环，促使胆固醇的排泄，防止高血压病的发展。

少吃肉汤类，因为肉汤中含氮浸出物增加，能够促进体内尿酸增多，加重心、肝、肾的负担。

忌食用兴奋神经系统的食物，如酒、浓茶、咖啡等，吸烟者应戒烟。

2. 食谱举例

早餐：小米粥（小米 50 克），馒头（面粉 25 克）。

午餐：清蒸鱼（鲫鱼 100 克），素炒油菜（油菜 200 克），米饭（大米 100 克），水果（苹果 200 克）。

晚餐：肉末豆腐（瘦猪肉末 50 克，北豆腐 100 克），拌黄瓜（黄瓜 100 克），拌西红柿（西红柿 100 克，白糖 10 克），米饭（大米 100 克），水果（鸭梨 100 克）。

加餐：牛奶（维生素 AD 鲜牛奶 250 毫升）。

全日烹调用油 25 克。

贫 血

贫血就是指单位体积血液中红细胞数目、血红蛋白及红细胞压积低于正常范围。它是一种症状，可发生于很多疾病的过程中。饮食的合理调配在贫血治疗中占有很重要的位置，通过合理饮食调配，很多病人在短期内可使血液中红细胞和血红蛋白含量恢复正常。

1. 饮食原则

(1) 应注意优质蛋白质的供给。饮食中要有足够的优质蛋白质，可选用动物肝、肾、心、瘦肉、鱼、蛋等。

(2) 应补充铁和铜。含铁量高的食物有动物肝、心、肾、瘦肉、鱼等，其次是绿叶蔬菜、水果（如红果、葡萄、红枣等）。海带、木耳、红糖等含铁量也很高，但吸收率不如动物性食物高。含铜多的食物有瘦肉、肝、黄豆、菠菜、白菜等。由于铜的需要量极少，每人每日2毫克，一般饮食中都已足够。

(3) 维生素要丰富。特别是硫胺素（B₁），叶酸、氰钴胺（B₁₂）和抗坏血酸（C）。含硫胺素丰富的食物是新鲜的绿叶蔬菜、肝、肾等；氰钴胺主要来源是动物性食物，肝中含量最多，肾、肉类、鱼类等次之，抗坏血酸主要在新鲜的水果和蔬菜中。

另外，应适当限制脂肪摄入，因脂肪量过多，能抑制造血功能。若伴有消化不良或腹泻，每日脂肪量应在60克以下。伴有水肿时，可暂用少盐饮食。

2. 食谱举例

早餐：麻酱花卷100克，豆浆400克，茶蛋50克。

午餐：米饭150克，猪肝汤（猪肝50克），牛肉丝炒芹菜（牛肉100克，芹菜100克）。

晚餐：米饭150克，白切瘦肉（瘦猪肉50克），豆腐羹（鸡

蛋 40 克, 荠菜 50 克, 豆腐 100 克)。

烹调油 15 克。

老年痴呆

1. 饮食原则

膳食中提供充足的必需脂肪酸是极为重要的, 它是大脑维持正常功能不可缺少的营养物质, 核桃、鱼油、红花油、月见草油的必需脂肪酸含量较多, 在膳食中可适量增加。

同时应注意给予低糖饮食, 因为过多的食糖, 特别是精制糖摄入过多, 易使脑功能出现神经过敏或神经衰弱等障碍。

膳食中应注意补充含维生素 E、维生素 C 和 β -胡萝卜素丰富的食品, 如麦胚油、棉籽油、玉米油、花生油、芝麻油等, 这些物质具有抗氧化物质, 能够延缓衰老。

各种菜肴烹调时, 不要放过多的味精。脑组织通过酶的转换使谷氨酸生成 γ -氨酪酸。摄入过多的味精时, 可引起头痛、恶心等症状。另外, 不要饮酒、浓茶及浓咖啡等饮料。

2. 食谱举例

早餐: 无糖牛奶 (牛奶 250 克), 核桃酥饼干 (桃酥 50 克), 麻油黄瓜 (黄瓜 50 克; 油 2 克)。

午餐: 米饭 (大米 100 克), 西红柿炒鸡蛋 (西红柿 100 克, 蛋 50 克), 肉丝油菜 (瘦肉丝 50 克, 木耳 5 克, 油菜 100 克)。

加餐: 猕猴桃 (猕猴桃 70 克)。

晚餐: 馒头或发糕 (面粉 100 克), 米粥 (大米 50 克), 芹菜炒豆干 (芹菜 100 克, 豆干 50 克), 炒二丝 (胡萝卜丝 50 克, 土豆丝 50 克)。

全日烹调用油 20 克, 盐 6 克。

糖尿病

糖尿病是由于机体胰岛素缺乏或分泌不足引起的内分泌——新陈代谢性疾病。饮食治疗是糖尿病治疗中一次重要的基础治疗，而且应坚持一辈子。饮食治疗得当，轻症病人可不必打针服药，重症病人也能较好地控制和稳定病情。

1. 饮食原则

(1) 糖尿病的病人不宜吃糖，只有当低血糖时例外。

(2) 一般来说，糖尿病人不宜吃水果，但水果中含有丰富的维生素、无机盐和纤维素，对增强抵抗力，维持机体正常的生理功能和排泄功能有着极其重要的作用。因此，当糖尿病人在病情较轻和较好的情况下，可适当吃些水果。

(2) 总热量的摄入应根据病人的体重及活动量而定。一般中等强度活动量的成年人每天每公斤体重给 35 千卡热量，活动较少可减到 30 千卡，肥胖者应控制在 25 千卡，儿童、孕妇、乳母可酌情增加。

(4) 应多选择含糖较低而含纤维素较多的粗粮。

(5) 副食应选择含蛋白质较高的食物，少吃动物脂肪。

(6) 使用药物或胰岛素的病人，饮食要严格定时定量。

(7) 应供给充足的维生素。

2. 食谱举例

早餐：小米粥（燕麦粥）60 克，茶叶蛋（40 克）。

午餐：素炒油菜（200 克），米饭（大米 100 克），肉末豆腐（300 克），鸡蛋炒青椒（鸡蛋 50 克，青椒 150 克）。

晚餐：红烧鱼（200 克），拌西红柿（200 克），全日烹调用植物油 20 克，盐 5 克。

防病、康复的食品一览表

感 冒	南瓜、生姜、白薯、萝卜、洋葱、西红柿、大蒜、韭菜、蘑菇、草莓、梅、柿子、香蕉、枇杷、桔子、青紫苏、辣椒、柿子椒、菜花、藕节、大葱、洋白菜、荷兰芹、蕹荷、豇豆、乌贼、鳗鱼、鲑鱼(大马哈鱼)
高血压病	荞麦、大豆、南瓜、白薯、马铃薯、洋葱、柿子、胡萝卜、芝麻、干蘑菇、青紫苏、豆芽菜、艾叶、柿子椒、藕节、茄子、芹菜、山芋、青豆、蚕豆、豌豆、黑豆、西瓜、香蕉、桔子、苹果、虾、牡蛎、砚子、昆布、鸡蛋
低血压症	菠菜、鳗鱼、虾、牡蛎、肝
动脉硬化症	粗米、玉米、荞麦、大麦、红小豆、南瓜、白薯、干蘑菇、西红柿、胡萝卜、草莓、柿子、桔子、西瓜、苹果、芝麻、乌贼、沙丁鱼、昆布、鳗鱼、牡蛎、鲑鱼、牛奶、柿子椒、青豆、黑豆、核桃、落花生、章鱼、螃蟹
心脏病	红小豆、西瓜、牡蛎、秋刀鱼、鸡蛋、艾叶、藕节、荞麦、豌豆
心肌梗塞	沙丁鱼、昆布、黑豆、
解热	黄瓜、生姜、萝卜、干蘑菇、洋葱、梅、柿子、香蕉、桔子、大葱、螃蟹
头痛	萝卜、苹果、芹菜、章鱼
咳嗽、痰	生姜、萝卜、洋葱、韭菜、干蘑菇、银杏、枇杷、胡萝卜、桔子、芜菁、艾叶、山芋
支气管炎	藕节、豇豆、核桃、大蒜、菠菜
喘息	青紫苏、艾叶、马铃薯、萝卜、银杏

续表

胃肠病	冬瓜、豆芽菜、藕节、芹菜、洋白菜、蚕豆、豆腐、纳豆、鲑鱼
加强胃肠	荞麦、马铃薯、西红柿、枇杷、桔子、鲑鱼、秋刀鱼
增进食欲	黄瓜、马铃薯、生姜、萝卜、洋葱、韭菜、梅、秋刀鱼
促进消化	马铃薯、萝卜、西红柿、裹荷、菠萝
胃溃疡	马铃薯、香蕉、乌贼、昆布、牛奶、西红柿
十二指肠溃疡	马铃薯、乌贼、昆布、洋白菜
腹 痛	荞麦、生姜、芫菁
整肠	大麦、洋葱、西红柿、桃、苹果
便秘	粗米、玉米、荞麦、红小豆、牛蒡、白薯、洋葱、马铃薯、豆芽菜、洋白菜、芋头、山芋、菠萝、核桃、豆腐、纳豆、蒟蒻、豇豆、大蒜、西红柿、胡萝卜、梅、香蕉、桃、苹果、昆布、羊栖菜
肝脏病	梅、香蕉、牡蛎、鲱子、肝、鸡蛋
胆石症	大豆
黄 疸	泥鳅
腹 泻	大葱、豌豆、豆腐、纳豆、菠萝、萝卜、马铃薯、韭菜、胡萝卜、梅、枇杷、苹果
食中毒	荷兰菜
强壮	粗米、玉米、牛蒡、洋葱、韭菜、大蒜、西红柿、芝麻、草莓、柿子、香蕉、虾、鳗鱼、银杏、牡蛎、鸡蛋
强 精	牛蒡、韭菜、大蒜、银杏、虾、牡蛎
增强精力	辣椒、芹菜
增强体力	核桃、鲑鱼
增进健康	鲤鱼

续表

改善虚弱体质	樱桃、落花生、西红柿、菠菜、秋刀鱼、鸡蛋、鳕子
肾 病	玉米、红小豆、马铃薯、西瓜、香蕉、冬瓜、薏苡米、芋头
利 尿	玉米、牛蒡、红小豆、黄瓜、白薯、马铃薯、洋葱、柿子、枇杷、桃、苹果、昆布、青紫苏、芹菜、荷芹菜、茼蒿、豌豆、蚕豆、黑豆、鲤鱼
妊娠浮肿	鲤鱼
浮(水)肿	蚕豆、荞麦、玉米、红小豆、黄瓜、马铃薯、西瓜、苹果、羊栖菜
妊娠中毒症	玉米、西瓜
月经不调	章鱼、囊荷
妇女病	桃、银杏
膀胱炎	马铃薯、冬瓜
夜尿症	牛蒡、生姜、萝卜、洋葱、韭菜、大蒜、银杏、芝麻
消除疲劳	红小豆、大豆、洋葱、韭菜、菠菜、干蘑菇、梅、枇杷、鳕子、桔子、苹果、鳗鱼、柿子椒、大葱、洋白菜、荷芹菜、山芋、豇豆、樱桃、菠萝、章鱼
肌肉痛	薏苡仁
关节炎	螃蟹、生姜、草莓、枇杷、鳗鱼、蒿子菜、薏苡仁
神经痛	艾叶、蒿子菜、薏苡仁、牛蒡、生姜、韭菜、桔子
腰 痛	生姜、萝卜、辣椒
肩(凝酸)痛	赤小豆、生姜、萝卜、辣椒、蒿子菜、芋头、青豆
贫 血	大豆、菠菜、芝麻、乌贼、沙丁鱼、鳗鱼、牡蛎、秋刀鱼、鳕子、羊栖菜、肝、鸡蛋、荷芹菜、鲤鱼、泥鳅
失 眠	小麦、干蘑菇、洋葱、大蒜、柿子、大葱、囊荷
宿 醉	萝卜、西红柿、梅、柿子、秋刀鱼、鳕子

续表

晕(车船)	生姜、梅、柿子
脑梗塞	黑豆、豆腐、纳豆
脑内出	血洋白菜
脑卒中	樱桃
头胀眩晕(上火)	冬瓜、茄子、青豆、胡萝卜、枇杷
头 晕	章鱼
母乳淡薄	落花生
催母乳	鲤鱼
寒症(手足冷)	韭菜、大蒜、芝麻、鳗鱼、虾、鲑鱼、落花生
	辣椒、蒿子菜、鲑鱼、茼蒿
脚气(维生素 B ₁ 欠缺)	粗米、玉米、红小豆、韭菜、西瓜、青豆
肥 胖	茼蒿
减 肥	粗米、荞麦、大麦、红小豆、大豆、白薯、黄瓜、马铃薯、洋葱、西红柿、西瓜、羊栖菜、青紫苏、冬瓜、豆芽菜、辣椒、章鱼
安定精神	青紫苏、蒿子菜、芹菜、洋白菜、豌豆、小麦、胡萝卜、干蘑菇、沙丁鱼、牡蛎、昆布、羊栖菜
口腔炎	牛蒡、马铃薯、鲑鱼、裹荷
口 臭	荷兰菜
糖尿病	冬瓜、柿子椒、藕节、大葱、茼蒿、豌豆、豇豆、牛蒡、泥鳅、章鱼、玉米、大麦、大豆、洋葱、西红柿、牛奶
痛 风	豆芽菜、藕节、洋白菜、黑豆、樱桃

续表

防止老化	小麦、大豆、苹果、芝麻、沙丁鱼、鳗鱼、昆布、鸡蛋、菜花、芋头、核桃、落花生、螃蟹
防止痴呆	芝麻、沙丁鱼、鲑鱼、秋刀鱼、肝、蚕豆
甲状腺疾患	昆布
眼睛疲劳	南瓜、芝麻、西红柿、胡萝卜、鳗鱼、鲱子、樱桃
夜盲症	鳗鱼、南瓜、韭菜、胡萝卜、蒿子菜
加强视力	白薯、乌贼、虾、牡蛎、柿子椒
舌唇肿、糜烂	茄子
鼻炎	山芋
鼻血	藕节
中耳炎	泥鳅
苦 夏	红小豆、大豆、黄瓜、韭菜、枇杷、鳗鱼、冬瓜、柿子椒、菠萝、菱荷
齿 痛	茄子
恶 心	豌豆
虫 牙	樱桃
发 汗	大葱、荷芹菜
痱 子	黄瓜、牛蒡、马铃薯、枇杷、桃、艾叶
脱毛、白发	芝麻、鸡蛋、南瓜子、昆布、羊栖菜、辣椒
斑点、雀斑	黄瓜、白薯、干蘑菇、草莓、苹果、桔子、柿子椒、菜花
湿疹	米糠、玉米、马铃薯、香蕉、桃、羊栖菜、艾叶、山芋、螃蟹
烫 伤	黄瓜、马铃薯、柿子、鸡蛋
皮肤肿物	米糠、牛蒡、虾壳
皮肤过敏	马铃薯、牛蒡、芝麻

续表

切 伤	柿子、牛蒡、鸡蛋
痔·疮	荞麦、柿子、牛蒡、鳗鱼、鸡蛋、泥鳅、章鱼
冻 伤	芫菁、落花生
疣、鸡眼、皮肤粗糙	茄子、薏苡仁、粗米、大麦、大豆、南瓜、牛蒡、西红柿、韭菜、干蘑菇、昆布、胡萝卜、梅、香蕉、枇杷、芝麻、鲑鱼、肝、牛奶、冬瓜、蒿子菜
变 态 反 应 (过 敏)	银杏、羊栖菜、嫩海带
阿托皮性皮炎	粗米、米糠、萝卜、胡萝卜
化 脓	荞麦
强化齿、骨质	胡萝卜、蘑菇、虾、昆布、蚬子、羊栖菜、牛奶
酒精解毒	螃蟹
打跌伤、扭伤	芋头
指尖裂口	芫菁
骨 折	螃蟹
止 血	蚕豆、艾叶
滋养强壮	薏苡仁、芋头、山芋、核桃、泥鳅
癌	艾叶、辣椒、菜花、大葱、青豆、豇豆、螃蟹、粗米、大豆、牛蒡、白薯、马铃薯、蘑菇、枇杷、西红柿、乌贼、沙丁鱼、鳗鱼、虾、鲑鱼、昆布、羊栖菜、肝、牛奶